

**Свердловская область  
Белоярский муниципальный округ  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа»  
(МБОУ ДО СШ)**

Принята на  
Педагогическом совете  
МБОУ ДО СШ  
протокол № 1 от 12.01.2026 года



Утверждаю:

Директор МБОУ ДО СШ

С.Л. Кузьмин

Приказ № 01-10/05 от 12.01.2026 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта волейбол**

Срок реализации программы 1 год

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Рецензенты:  
Заместитель директора по УВР  
С.Г. Орлов

Разработчики:  
Инструктор-методист  
МБОУ ДО СШ  
Р.К. Ибрагимова

пгт. Белоярский



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МБОУ ДО СШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Приказом Министерства России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ ДО СШ и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

### Волейбол

Волейбол – один из самых популярных и доступных массовых видов спорта. Данный вид спорта характеризуется многообразием игровых ситуаций, необходимостью быстрого реагирования на них, многочисленными прыжковыми движениями, постоянной изменчивостью интенсивности физических и эмоциональных нагрузок. Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях. Волейболом тренируют практически все группы мышц. Все это оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению физического здоровья, повышает выносливость организма. Занятие волейболом положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.

Волейбол – это командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятие по волейболу помогает детям преодолеть комплексы, раскрепоститься, найти общий язык со сверстниками.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Наряду с решением задач укрепления здоровья, совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков, хорошо поставленное обучение, волейбол способствует выявлению «волейбольных» талантов, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни. Появился волейбол в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола. В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали



проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964 году волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время членами ФИВБ являются более 110 стран. Весомый вклад в становление мирового волейбола внесли советские и российские спортсмены.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**Основополагающие принципы:**

- Комплексность – предусматривает тесную взаимность всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Программа направлена на:**

- вовлечение максимального числа подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и развития подростков;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга подростков и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются дети от 8 до 18 лет, желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель в год. Объем учебной нагрузки составляет 144 часов в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

**Наполняемость групп:** определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

| Уровень сложности Программы | Срок реализации | Возраст обучающихся | Оптимальное количество обучающихся в группе (чел). | Учебная нагрузка в неделю |
|-----------------------------|-----------------|---------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|
| Базовый                     | 1 год           | 8-18 лет            | 12-15                                              | 4 часа                    |



## Цель, задача и планируемый результат программы

**Целью данной программы является:** формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в волейбол.

### **Задачей данной программы является:**

- формирование общих представлений о волейболе, его возможностях и значений в процессе укрепления здоровья;
- формирование разнообразных двигательных умений и навыков;
- обучение начальным основам техники и тактики упражнений по волейболу;
- развитие основных физических качеств;
- расширение функциональных возможностей организма;
- повышение общей работоспособности и концентрации внимания;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности и навыков адаптации к жизни в обществе.

### **Планируемые результаты:**

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и в избранном виде спорта;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и к здоровому образу жизни;
- формирование нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

## Программа

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (4 академических часов) с расчетом на 36 недель занятий в год.

### **Учебный план**

| № п/п | Разделы подготовки                                | Объем учебной нагрузки (в часах) |          |                |          |                |          |                |          |
|-------|---------------------------------------------------|----------------------------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|
|       |                                                   | 1 год обучения                   |          | 2 год обучения |          | 3 год обучения |          | 4 год обучения |          |
|       |                                                   | теория                           | практика | теория         | практика | теория         | практика | теория         | практика |
| 1     | <b>Предметные области</b>                         |                                  |          |                |          |                |          |                |          |
| 1.1   | Теоретические основы физической культуры и спорта | 2                                |          | 2              |          | 1              |          | 1              |          |
| 1.2   | Общая физическая подготовка                       |                                  | 24       |                | 26       |                | 31       |                | 24       |
| 1.3   | Специально физическая подготовка                  |                                  | 16       |                | 17       |                | 20       |                | 24       |
| 1.4   | Техническая подготовка                            |                                  | 36       |                | 36       |                | 38       |                | 39       |
| 1.5   | Тактическая подготовка                            |                                  | 22       |                | 23       |                | 23       |                | 24       |
| 1.6   | Интегральная                                      |                                  |          |                |          |                |          |                |          |



|                    |                                          |  |            |  |            |  |            |  |            |
|--------------------|------------------------------------------|--|------------|--|------------|--|------------|--|------------|
|                    | подготовка, в том числе контрольные игры |  | 22         |  | 23         |  | 23         |  | 24         |
| 1.7                | Инструкторская и судейская практика      |  | 15         |  | 10         |  | 5          |  | 5          |
| 1.8                | Восстановительные мероприятия            |  | 3          |  | 3          |  | 1          |  | 1          |
|                    | <b>Контрольно-переводные испытания</b>   |  | <b>4</b>   |  | <b>4</b>   |  | <b>2</b>   |  | <b>2</b>   |
| <b>Всего часов</b> |                                          |  | <b>144</b> |  | <b>144</b> |  | <b>144</b> |  | <b>144</b> |

## Содержание программы

### **1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов, слайдов. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

**Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом:**

| № п/п         | Темы                                                             | Объём материала в часах |          |          |          |
|---------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|----------|----------|
|               |                                                                  | СОГ-1                   | СОГ - 2  | СОГ- 3   | СОГ- 4   |
| 1             | История развития                                                 | 0:10                    | 0:10     |          |          |
| 2             | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 0:10                    | 0:10     |          |          |
| 3             | Строение и функция организма человека                            | 0:10                    | 0:10     |          |          |
| 4             | Гигиенические занятия, умения и навыки                           | 0:10                    | 0:10     | 0:10     | 0:10     |
| 5             | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни           | 0:10                    | 0:10     |          |          |
| 6             | Основы спортивного питания                                       | 0:10                    | 0:10     |          |          |
| 7             | Требования техники безопасности на занятиях                      | 0:10                    | 0:10     | 0:25     | 0:25     |
| 8             | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке     | 0:10                    | 0:10     |          |          |
| 9             | Правила соревнований                                             | 0:10                    | 0:10     | 0:10     | 0:10     |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                  | <b>2</b>                | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |

### **Краткое содержание тем:**

#### **- История развития волейбола.**

Возникновение и развитие волейбола, как вида спорта. Характеристика волейбола, место и значение его в России. Первые чемпионаты России по волейболу. Выдающиеся волейболисты России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах, Мира и Европы. Победа российских волейболистов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

#### **- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.**

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

#### **- Гигиенические занятия, умения и навыки.**

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятости. Гигиеническое



значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Занятие закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

- Основы спортивного питания.

Особое значение питание для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

- Требования техники безопасности на занятиях по волейболу.

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции). Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по волейболу, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятий. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка волейболистов.

- Правила соревнований по волейболу.

Разбор правил соревнований по волейболу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по волейболу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов команд.

## **1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»**

Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.

Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.

Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на первом этапе подготовительного периода, в небольших объемах на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

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

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных



положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м.

Эстафетный бег с этапами до 40 м.

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

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

Общая сила. Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальной.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой



подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);
- основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

### **1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»**

СФП является средством специализированного развития физических качеств. Задачи ее более узки и более специфичны:

- Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
- Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
- Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

- Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
- Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
- Акробатические упражнения.
- Подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат:

- Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
- Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.
- Развитие силы. Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростносиловых качеств для защитника, нападающего, пасующего.
- Развитие быстроты. Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки.
- Развитие выносливости. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая.
- Развитие ловкости. Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.
- Развитие гибкости. Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке.

### **1.4. Техничко-тактическая подготовка**

#### **Техника:**

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), с крестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.



- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

- техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

- техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).

Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину.

Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

- техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

- техника прямого нападающего удара на силу.

- техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

- техника нападающего удара с имитацией передачи.

- нападающий удар тихий, после имитации сильного.

- техника блокирования: одиночное, групповое.

### **Тактика:**

- обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

- обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

- обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

- обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

- применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком зоны.

- применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. - обучение взаимодействиям нападающего и пасующего.

- передача мяча одной рукой в прыжке.

- обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

- обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

## **1 год обучения (СОГ-1)**

### **Техника нападения.**

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения);

- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;

- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

- в различных направлениях на месте и после перемещения;

- передачи в парах;

- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;

- отбивание мяча с собственного подбрасывания;



- отбивание мяча, подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча: - нижняя прямая;

- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая.

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

### **Техника защиты.**

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом.

Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещений.

### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);
- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;
- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

### **Тактика защиты:**

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

## **2 год обучения (СОГ-2)**

### **Техника нападения.**

Основная стойка:

Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

Перемещения.

Могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях.

Передачи.

В зависимости от положения рук различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Передачи могут быть различными по расстоянию (короткие и длинные) и высоте (низкие, средние, высокие).

Нападающий удар.

Основное средство нападения, выполняется для завершения комбинаций для выигрыша очка или подачи. Различают два вида ударов: прямой и боковой. Техника нападающих ударов состоит из разбега, прыжка, ударного движения и приземления.



### **Техника защиты.**

#### **Перемещения и стойки.**

Для защиты более эффективными будут низкие стойки: ноги расставлены в стороны, туловище игрока больше наклонено вперёд, руки на уровне пояса и согнуты в локтях.

#### **Приём мяча.**

Позволяет оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. В игре используют способы приёма: снизу двумя руками, снизу одной рукой. Например, приём мяча «на манжет» — приём мяча двумя руками снизу, при этом туловище спортсмена слегка наклонено вперёд или вертикально, опущённые вперёд руки прямые, кисти вместе, локти сближены.

#### **Блокирование.**

Преграждает путь мячу в непосредственной близости от сетки. Этот приём состоит из перемещения, прыжка, выноса и постановки рук над сеткой, приземления.

### **Тактика нападения:**

#### **Индивидуальные действия без мяча.**

Правильное расположение на площадке для будущей подачи, прорыва или атакующего удара, умение ориентироваться, реагировать на действия партнёров и соперника.

#### **Групповые действия.**

Взаимодействия двух и трёх игроков, умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру, на удобное место, на удар. Например, простейшие комбинации в групповых действиях при нападении делятся на одноступенчатые (атака производится одним игроком после второй передачи партнёра) и двухступенчатые (атакующие действия выполняются двумя–четырьмя игроками в две очереди после второй передачи).

#### **Командные действия.**

Единство и слаженность действий всей команды, направленных на результативность атакующих действий. Например, нападение со второй передачи игрока передней линии — самый простой и доступный способ организации атаки.

### **Тактика защиты:**

#### **Индивидуальные действия.**

Выбор места при приёме подач, атакующих ударов, ударах мяча, отскочившего от блока соперника. Например, при подачах на силу игрок располагается за средней частью площадки с таким расчётом, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса.

#### **Групповые действия.**

Взаимодействия нескольких игроков или звеньев в различных игровых эпизодах. Например, тактика группового блока (двойной блок и тройной блок).

#### **Страховка.**

Например, страховка игроков, принимающих подачу: если игрок слабее других и не так уверенно владеет приёмом подач, его страхуют, прикрывая на приёме.

#### **Системы защиты.**

В волейболе существуют две основные системы защиты: «углом вперёд» и «углом назад». Например, при системе «углом вперёд» задача защитника зоны 5 — как можно раньше предугадать направление и силу нападающего удара и, в зависимости от этого, «выйти» из-за блока, переместиться для приёма отскочившего от блока мяча или переместиться в направлении зоны 6 для приёма скидки.

## **3 год обучения (СОГ-3)**

### **Техника нападения.**

#### **Перемещения и стойки.**

Например, стартовая стойка, ходьба, бег, перемещения приставными шагами (лицом, правым, левым боком, вперёд).

#### **Передачи мяча.**



Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра, в различных направлениях на месте и после перемещения.

#### Подача мяча.

Нижняя прямая, подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, нижняя боковая.

#### Нападающие удары.

Например, прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног, удар кистью по мячу).

#### Техника защиты.

Командные тактические действия:

- нападение со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2);
- нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки;
- нападение с первой передачи или откидки (передачи в прыжке).

Групповые тактические действия.

Например, комбинации «Крест» (основной крест), «Передний крест», «Задний крест».

Индивидуальные тактические действия.

Например, выбор места для приёма подач, для вторых передач, для атакующего удара.

#### Тактика нападения:

Направления командных взаимодействий в нападении:

- со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2);
- со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки;
- с первой передачи или откидки (передачи в прыжке).

Некоторые групповые тактические действия:

Комбинация «Крест» — участвуют два игрока нападения — зон 3 и 4. Игрок зоны 4 начинает комбинацию энергичным разбегом к связующему для атаки или её имитации с низкой (короткой, на взлёте) передачи. Нападающий зоны 3, передвигаясь скрестно темпом позже за спиной партнёра, завершает взаимодействие атакующим ударом.

Комбинация «Передний крест» — атакующие действия начинает игрок зоны 3, а его партнёр, игрок зоны 2, передвигается скрестно за спиной и выпрыгивает для удара темпом позже.

Комбинация «Задний крест» — первым начинает разбег игрок зоны 2, а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2.

Некоторые индивидуальные тактические действия:

- выбор места для приёма подач (первая передача, подготовка атаки);
- выбор места для вторых передач (развитие атаки);
- выбор места для атакующего удара (завершение атаки).

#### Тактика защиты:

Задачи тактики защиты:

- не дать противнику выиграть очко подачей;
- мешать игрокам выполнять нападающий удар;
- не допустить падения мяча на своей стороне площадки и создать возможность для контратаки;
- постоянными активными действиями на блоке, на страховке и игрой в защите нарушать организацию атаки противника.

## **4 год обучения (СОГ-4)**

#### Техника нападения.

Перемещения и стойки.

Например, стартовая стойка, ходьба, бег, перемещения приставными шагами.

Передачи мяча.

Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра, в различных направлениях на месте и после перемещения.



#### Подача мяча.

Нижняя прямая, в стенку, через сетку из-за лицевой линии, нижняя боковая.

#### Нападающие удары.

Например, прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног, удар кистью по мячу).

#### Нападающие удары с переводом.

Например, с переводом кисти или поворотом туловища.

#### **Техника защиты.**

##### Приём мяча снизу двумя руками.

Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. Кисти рук соединены вместе и вынесены вперёд. При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперёд. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперёд-вверх за счёт выпрямления туловища и разгибания ног.

##### Приём мяча снизу одной рукой.

Одной рукой принимаются мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного передвижения игрока. Ударное движение выполняется напряжённой кистью.

##### Блокирование.

Неподвижное блокирование — руки выставляют над сеткой для прикрытия определённой зоны площадки. Подвижное блокирование — игрок перемещает руки вправо или влево, в зависимости от направления нападающего удара. Если удары блокируются с краёв сетки, ладонь руки, ближней к краю, разворачивается внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

#### **Тактика нападения:**

##### Индивидуальные действия.

Например, выбор места для приёма подач, для вторых передач, для атакующего удара.

##### Групповые действия.

Например, взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.

##### Командные действия.

Например, система игры со второй передачей игрока передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку зоны.

##### Тактика подачи.

Выбор способа подачи: за счёт силы и точности игрок должен стремиться выиграть очко или затруднить приём.

#### **Тактика защиты:**

##### Индивидуальные действия.

Выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»). Также может быть выбран способ приёма мяча от соперника — сверху или снизу.

##### Групповые действия.

Например, тактика группового блока (двойной блок и тройной блок). Вопрос о том, кто к кому подключается при групповом блоке, решают в зависимости от места нахождения мяча в момент удара и направления удара.

##### Страховка игроков, принимающих подачу.

Возможны два варианта взаимодействия: если игрок слабее других и не так уверенно владеет приёмом подач, его страхуют, прикрывая на приеме. Если игрок готов принять неожиданно направленный мяч, каждый игрок должен быть готов передать неудачно принятый мяч.

##### Система защиты «углом вперёд».

Характеризуется равномерным распределением игроков на площадке во всех трёх линиях обороны: два игрока на блоке, два на страховке и два на задней линии. Такое распределение мест и функций игроков позволяет усилить страховку блока и центра площадки.



### **1.5. Подвижные игры**

Направлена на развитие у волейболистов быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

#### **Виды подвижных игр:**

«Гонка мячей»;  
«Салки» («Пятнашки»);  
«Невод»;  
«Метко в цель»;  
«Подвижная цель»;  
«Эстафета с бегом»;  
«Эстафета с прыжками»;  
«Мяч среднему»;  
«Охотники»;  
«Перестрелка»;  
«Перетягивание через черту»;  
«Вызывай смену»;  
«Эстафета футболистов»;  
«Эстафета баскетболистов»;  
«Эстафета с прыжками чехардой»;  
«Встречная эстафета с мячом»;  
«Ловцы»;  
«Борьба за мяч»;  
«Мяч ловцу»;  
«Перетягивание»;  
«Катающаяся мишень».



**План - график**  
**Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 1 года обучения (СОГ-1).**

| № | Часы                                                  | месяцы     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|-------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |                                                       | IX         | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         |           |           |           |
| 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта     | 2          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 2 | Общая физическая подготовка                           | 3          | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |           |           |           |
| 3 | Специально физическая подготовка                      | 16         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           |           |
| 4 | Техническая подготовка                                | 36         | 6         | 4         | 7         |           | 4         | 7         | 3         | 5         |           |           |           |
| 5 | Тактическая подготовка                                | 22         | 3         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 2         |           |           |           |
| 6 | Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры | 22         | 3         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         |           |           |           |           |
| 7 | Инструкторская и судейская практика                   | 15         |           |           |           | 5         |           |           | 5         | 5         |           |           |           |
| 8 | Восстановительные мероприятия                         | 3          | 1         | 1         |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |
| 9 | Контрольно-переводные испытания                       | 4          | 2         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|   | <b>Итого:</b>                                         | <b>144</b> | <b>10</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>16</b> |







## Ноябрь (СОГ-1)

[illegible]

# Декабрь (СОГ-1)

[illegible]







# Март (COГ-1)

[illegible]

## Апрель (СОГ-1)

[illegible]



# Май (СОГ-1)

[illegible]



**План - график**  
**Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 2 года обучения (СОГ-2).**

| № | Часы                                                  | месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |    |    |    |
|---|-------------------------------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|----|----|
|   |                                                       | IX     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  |    |    |    |
| 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта     | 2      |    |    |     |    |    |     |    |    |    |    |    |
| 2 | Общая физическая подготовка                           | 3      | 3  | 3  | 3   | 3  | 3  | 3   | 3  | 2  |    |    |    |
| 3 | Специально физическая подготовка                      | 17     | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2   | 2  | 3  |    |    |    |
| 4 | Техническая подготовка                                | 36     | 6  | 4  | 7   |    | 4  | 7   | 3  | 5  |    |    |    |
| 5 | Тактическая подготовка                                | 23     | 3  | 3  | 3   | 2  | 3  | 3   | 3  | 3  |    |    |    |
| 6 | Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры | 23     | 3  | 3  | 3   | 2  | 3  | 3   | 2  | 1  |    |    |    |
| 7 | Инструкторская и судейская практика                   | 10     |    |    |     | 5  |    |     | 5  |    |    |    |    |
| 8 | Восстановительные мероприятия                         | 3      | 1  | 1  |     |    | 1  |     |    |    |    |    |    |
| 9 | Контрольно-переводные испытания                       | 4      | 2  |    |     |    |    |     |    | 2  |    |    |    |
|   | <b>Итого:</b>                                         | 144    | 10 | 18 | 16  | 18 | 14 | 16  | 18 | 16 | 18 | 18 | 16 |







## Ноябрь (СОГ-2)

[illegible]

## Декабрь (СОГ-2)

[illegible]







## Март (COГ-2)

[illegible]

## Апрель (СОГ-2)

[illegible]



**Май (СОГ-2)**

[illegible]



**План - график**  
**Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 3 года обучения (СОГ-3).**

| № | Часы                                                  | месяцы     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|-------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |                                                       | IX         | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         |           |           |           |
| 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта     | 1          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 2 | Общая физическая подготовка                           | 31         | 4         | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         | 6         | 2         |           |           |           |
| 3 | Специально физическая подготовка                      | 20         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         |           |           |           |
| 4 | Техническая подготовка                                | 38         |           | 6         | 5         | 7         | 4         | 7         | 4         | 5         |           |           |           |
| 5 | Тактическая подготовка                                | 23         |           | 3         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         |           |           |           |
| 6 | Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры | 23         | 3         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         | 1         |           |           |           |
| 7 | Инструкторская и судейская практика                   | 5          |           |           |           | 5         |           |           |           |           |           |           |           |
| 8 | Восстановительные мероприятия                         | 1          | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 9 | Контрольно-переводные испытания                       | 2          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|   | <b>Итого:</b>                                         | <b>144</b> | <b>10</b> | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>16</b> |



## Сентябрь (СОГ-3)

| №                               | Предметные области                                    | Номер занятия |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                       | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  |              |
| 1                               | Теоретические основы физической культуры и спорта.    | 45            |    |    |    |    | 1            |
| 2                               | Общая физическая подготовка.                          |               | 45 | 45 | 45 | 45 | 4            |
| 3                               | Специальная физическая подготовка.                    |               | 20 | 25 | 20 | 25 | 2            |
| 4                               | Техническая подготовка                                |               |    |    |    |    |              |
| 5                               | Тактическая подготовка                                |               |    |    |    |    |              |
| 6                               | Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры | 45            | 25 | 20 | 25 | 20 | 3            |
| 7                               | Инструкторская и судейская практика                   |               |    |    |    |    |              |
| 8                               | Восстановительные мероприятия                         |               |    |    |    |    |              |
| 9                               | Контрольно-переводные испытания                       |               |    |    |    |    |              |
| Продолжительность занятий (мин) |                                                       | 90            | 90 | 90 | 90 | 90 | 10           |

## Октябрь (СОГ-3)

[illegible]



## Ноябрь (СОГ-3)

[illegible]

## Декабрь (СОГ-3)

[illegible]



# Январь (СОГ-3)

[illegible]

## Февраль (СОГ-3)

[illegible]



# Март (COГ-3)

[illegible]

## Апрель (СОГ-3)

[illegible]



Май (СОГ-3)

[illegible]



**План - график**  
**Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 4 года обучения (СОГ-4).**

| № | Часы                                                  | месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |    |    |    |
|---|-------------------------------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|----|----|
|   |                                                       | IX     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  |    |    |    |
| 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта     | 1      |    |    |     |    |    |     |    |    |    |    |    |
| 2 | Общая физическая подготовка                           | 4      | 2  | 2  | 2   | 3  | 4  | 3   | 2  | 2  |    |    |    |
| 3 | Специально физическая подготовка                      | 24     | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2   | 7  | 3  |    |    |    |
| 4 | Техническая подготовка                                | 39     | 7  | 5  | 7   |    | 4  | 7   | 4  | 5  |    |    |    |
| 5 | Тактическая подготовка                                | 24     | 3  | 4  | 3   | 2  | 3  | 3   | 3  | 3  |    |    |    |
| 6 | Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры | 24     | 3  | 3  | 4   | 2  | 3  | 3   | 2  | 1  |    |    |    |
| 7 | Инструкторская и судейская практика                   | 5      |    |    |     | 5  |    |     |    |    |    |    |    |
| 8 | Восстановительные мероприятия                         | 1      | 1  |    |     |    |    |     |    |    |    |    |    |
| 9 | Контрольно-переводные испытания                       | 2      |    |    |     |    |    |     |    | 2  |    |    |    |
|   | <b>Итого:</b>                                         | 144    | 10 | 18 | 16  | 18 | 14 | 16  | 18 | 16 | 18 | 18 | 16 |



# Сентябрь (СОГ-4)

| №                               | Предметные области                                    | Номер занятия |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                       | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  |              |
| 1                               | Теоретические основы физической культуры и спорта.    | 45            |    |    |    |    | 1            |
| 2                               | Общая физическая подготовка.                          |               | 45 | 45 | 45 | 45 | 4            |
| 3                               | Специальная физическая подготовка.                    |               | 20 | 25 | 20 | 25 | 2            |
| 4                               | Техническая подготовка                                |               |    |    |    |    |              |
| 5                               | Тактическая подготовка                                |               |    |    |    |    |              |
| 6                               | Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры | 45            | 25 | 20 | 25 | 20 | 3            |
| 7                               | Инструкторская и судейская практика                   |               |    |    |    |    |              |
| 8                               | Восстановительные мероприятия                         |               |    |    |    |    |              |
| 9                               | Контрольно-переводные испытания                       |               |    |    |    |    |              |
| Продолжительность занятий (мин) |                                                       | 90            | 90 | 90 | 90 | 90 | 10           |

# Октябрь (СОГ-4)

[illegible]



[illegible]



# Январь (СОГ-4)

[illegible]

## Февраль (СОГ-4)

| №                               | Предметные области                                     | Номер занятия |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                        | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |              |
| 1                               | Теоретические основы физической культуры и спорта.     |               |    |    |    |    |    |    |    |              |
| 2                               | Общая физическая подготовка.                           | 40            | 35 | 15 | 15 | 25 | 15 | 15 | 20 |              |
| 3                               | Специальная физическая подготовка.                     | 10            | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 2  |              |
| 4                               | Техническая подготовка.                                | 20            | 25 | 20 | 25 | 20 | 25 | 20 | 4  |              |
| 5                               | Тактическая подготовка.                                | 20            | 15 | 25 | 15 | 15 | 15 | 15 | 3  |              |
| 6                               | Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры. |               |    | 15 | 25 | 20 | 25 | 30 | 20 |              |
| 7                               | Инструкторская и судейская практика                    |               |    |    |    |    |    |    |    |              |
| 8                               | Восстановительные мероприятия                          |               |    |    |    |    |    |    |    |              |
| 9                               | Контрольно-переводные испытания                        |               |    |    |    |    |    |    |    |              |
| Продолжительность занятий (мин) |                                                        | 90            | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 16 |              |



[illegible][illegible]







## Комплекс организационно-педагогических условий

### Учебный график

- Срок реализации Программы составлена на 1 год.
- Количество учебных недель в год: 36 недель.
- Начало учебного года – 15 сентября соответствующего года.
- Окончание учебного года – 31 мая последующего года.
- Занятия по Программе проводятся в течение учебного года.

### Определение уровня освоения Программы

Для реализации данной программы необходимо материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал для занятий волейболом; спортивный инвентарь (сетка для волейбола, стойки для сетки, мячи волейбольные, маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся необходимо на занятиях находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом МБОУ ДО СШ (страница о секции волейбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- Текущий контроль (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течении учебного года). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.
- Промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в сроки, установленные календарным учебным графиком в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).
- Итоговая аттестация – это оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы по всем разделам подготовки (май).

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта

### Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

Для перевода обучающихся из СОГ – 1 в СОГ -2 необходимо:

| Контрольное упражнение                                          | пол     | Контрольные нормативы |         |         |
|-----------------------------------------------------------------|---------|-----------------------|---------|---------|
|                                                                 |         | Низкий                | Средний | Высокий |
| Прыжки в длину с места (см)                                     | Мальчик | 120                   | 125     | 130     |
|                                                                 | Девочка | 95                    | 100     | 110     |
| Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см | Мальчик | 14                    | 18      | 22      |
|                                                                 | Девочка | 11                    | 13      | 15      |
| Бег 20 метров, с                                                | Мальчик | 5,9                   | 5,6     | 5,3     |
|                                                                 | Девочка | 6,0                   | 5,8     | 5,6     |
| Челночный бег 40 секунд * 28 метров (м)                         | Мальчик | 80                    | 90      | 100     |



|                          |         |      |      |      |
|--------------------------|---------|------|------|------|
|                          | Девочка | 70   | 80   | 90   |
| Бег 300 метров, мин., с. | Мальчик | 1,32 | 1,25 | 1,18 |
|                          | Девочка | 1,48 | 1,35 | 1,22 |

Для перевода обучающихся из СОГ – 3 в СОГ - 4 необходимо:

| Контрольное упражнение                                          | пол     | Контрольные нормативы |         |         |
|-----------------------------------------------------------------|---------|-----------------------|---------|---------|
|                                                                 |         | Низкий                | Средний | Высокий |
| Прыжки в длину с места (см)                                     | Мальчик | 120                   | 135     | 150     |
|                                                                 | Девочка | 115                   | 130     | 145     |
| Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см | Мальчик | 11                    | 18      | 25      |
|                                                                 | Девочка | 9                     | 16      | 23      |
| Бег 20 метров, с                                                | Мальчик | 5,5                   | 5,0     | 4,5     |
|                                                                 | Девочка | 5,5                   | 5,3     | 4,8     |
| Челночный бег 40 секунд * 28 метров (м)                         | Мальчик | 100                   | 110     | 120     |
|                                                                 | Девочка | 90                    | 100     | 110     |

Критерии оценки результативности определяются тренером-преподавателем по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

| Уровень освоения | Освоение (%) |
|------------------|--------------|
| Низкий           | Менее 50%    |
| Средний          | 50% - 70%    |
| Высокий          | Более 70%    |

Протоколы аттестации хранятся в МБОУ ДО СШ в течении всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

### Методические материалы

Эффективность освоения программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Содержание игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой – базовую спортивную подготовку обучающихся. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей подростков.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого обучающегося в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание обучающихся. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание обучающихся станет устойчивым и целенаправленным.

Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или



движений 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов вызывает переутомление у волейболистов, понижается их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимания было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

#### Программа разработана на принципах:

комплексности – предусматривает тесную взаимность всех сторон образовательного процесса (физической, технической, тактической, теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий);

преемственности – определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- игровые упражнения, подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- специально-подготовительные упражнения по волейболу.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся – восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями подростков, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.



## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 год.
- Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.
- Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.
- Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
- Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
- Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
- Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
- Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
- Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849212

Владелец Кузьмин Сергей Леонидович

Действителен с 06.08.2025 по 06.08.2026