

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**"Средняя школа № 13 имени Героя Советского Союза В.И. Манкевича»**

<b>РАССМОТРЕНО</b> На педагогическом совете Протокол № 1 от 29.08.2024г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по ВР Лелеко Н.М.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор МБОУ "Средняя школа № 13 им. Героя Советского Союза В.И. Манкевича" Макарова Г.В. Приказ № 179 от «30» 08. 2024 г.
---	--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

**Физкультурно-спортивное направление**

рассчитана на детей 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

**Количество групп- 1**

**Количество учащихся- 15**

**Красненко Елена  
Викторовна,**

педагог дополнительного  
образования

## **Пояснительная записка.**

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, клубов, центров и раскрывает весь комплекс параметров подготовки юных спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки.

При разработке настоящей программы использовались: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. Программа физическая культур. Автор А.П.Матвеев.

Из комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов . Авторы : В.И.Лях, А.А. Зданевич были взяты оценки результатов тестирования и уровня физических способностей учеников.

На основании документов, определяющих функционирование спортивных секций , основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по волейболу, определены следующие разделы учебной программы:

пояснительная записка;

организационно-методические указания;

учебный план;

план – схема годового цикла;

контрольно-нормативные требования;

программный материал для практических и теоретических занятий;

воспитательная работа;

психологическая подготовка;

педагогический и врачебный контроль;

инструкторская и судейская практика.

Количество часов 9, количество групп- 3

Таким образом, программа служит основным документом для эффективного построения подготовки волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы начальной подготовки

**Цель программы** – развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству, приобретение ими знаний, умений и навыков по волейболу, приобщение к здоровому образу жизни.

**Этап начальной подготовки:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование интереса к систематическим занятиям волейболом;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории волейбола, технике и тактике, правил игры в волейбол.

Основным показателем работы спортивной секции по волейболу является: выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных и качественных показателях всех видов подготовки.

### **Организационно-методические указания.**

Подготовка волейболистов проводится на нескольких этапах, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирования по показателям физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит не равномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить

соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учётом неравномерного нарастания в процессе развития их физических особенностей. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице № 1 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако, необходимо учитывать, что в волейбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определённые соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по типам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учёта этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные волейболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных волейболисток по скоростно-силовым показателям. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст, лет.						
	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела			+	+	+	+	
Мышечная масса			+	+	+	+	
Быстрота		+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+		
Сила			+	+	+		
Выносливость						+	
Анаэробные возможности		+				+	
Гибкость							
Координационные способности		+	+				
Равновесие		+	+	+	+		

#### Учебный план.

На протяжении всего периода обучения в школе волейболиста проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определённых задач. Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для волейболиста;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.

## **Программный материал по физической и психологической (морально-волевой) подготовке.**

### **Физическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка.**

##### **1. Строевые упражнения.**

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах: шеренга, колонна, фланг, дистанция интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроение. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты, размыкание и смыкание строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом.

##### **2. Гимнастические упражнения.**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения индивидуальные в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей в парах. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Наклоны у гимнастической стенки, поднимание и опускание туловища. Упражнения для мышц туловища и таза. Приседание в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

##### **3. Легкоатлетические упражнения.**

Бег с ускорением до 40 метров и до 50-60 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Бег 60 метров. Эстафетный бег с этапами до 40 метров. Бег с препятствиями (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используют набивные мячи. Бег в чередовании с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут – мальчики, до 2 минут - девочки. Бег или кросс до 500 метров и до 1000 метров.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену, на дальность. Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов).

##### **4. Спортивные игры.**

Волейбол, футбол, теннис, баскетбол: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

##### **5. Подвижные игры.**

«Гонка мячей», «Метко в цель», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Перестрелка», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч».

#### **Специальная физическая подготовка.**

##### **1. Упражнения для развития быстроты.**

По зрительному сигналу рывки с места. С максимальной скоростью, на отрезках 5, 10, 15 м. и т.д. до 30 м., с постоянным изменением длины отрезков. Из исходных положений: стойка волейболиста, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в парах, вдогонку за летящим мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления.

«Челночный бег».

Бег с изменениями скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° - прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Борьба за мяч», «Четыре мяча».

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

## **2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.**

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Упражнения с отягощением.

## **3. Упражнения для развития специальной выносливости.**

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Множественно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.

## **4. Упражнения для воспитания специфической координации.**

Ловля и передача волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивание через препятствия, ускорения, кувырков.

Упражнения с волейбольными мячами у стены, в парах, тройках.

Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.

Подвижные игры «Ловля парами», «Бег пингвинов», «Ловкие руки».

Эстафеты с передачей мяча сверху или снизу.

### **Психологическая (морально-волевая) подготовка.**

Психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием подготовки волейболистов. Психологическая подготовка – воспитание моральных качеств, а так же необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы волевых качеств. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно связана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности волейболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов на развитие положительных черт личности.
2. Воспитание волевых качеств – целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности волейболиста в напряженных игровых ситуациях.
3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики волейбола как командного вида спорта.
4. Адаптация к условиям соревнований. В конечном счёте, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях всё то, чему научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его вначале «приучают» к игровой обстановке (в группах начальной подготовки), затем к соревновательной (в учебно-тренировочных группах).
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведённых игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфичны для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них:

1. Средства идеологического воздействия (лекции, беседы, печать, диспуты).
2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
4. Обсуждение в коллективе (в команде).

5. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
6. Перевыполнение какого-либо задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).
7. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
8. Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более подготовленными (младших со старшими).
9. Участие в контрольных играх с более сильными или более слабыми противниками, игры с гандикапом.
10. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.

### **Восстановительные мероприятия.**

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных секциях. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных секциях.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

**Психологические средства** специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных секциях возрастает роль тренера-преподавателя, управляющего эмоциональным состоянием спортсмена.

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

**Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

**Медико-биологические средства** включают в себя рациональное питание, витаминизацию и др.

### **Нормативные требования. Содержание и методика проведения контрольных испытаний.**

По существу нормативные требования составляют основное содержание начального отбора детей для занятий волейболом, на этапе углубленной тренировки помогают определить каждому спортсмену игровую функцию и произвести специальный отбор.

### **Оценка подготовленности юных волейболистов.**

Предложенные в программе контрольные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности): «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

В результате контрольных испытаний по общей, специальной физической и технической подготовки определяется общая оценка подготовленности.

### **Методика проведения контрольных испытаний.**

#### **Физическое развитие.**

Оценка физического развития производится по обще принятой методике биометрических измерений. Ростовые показатели юных волейболистов оцениваются в т.2.

### Оценка ростовых показателей.

Рост юных волейболистов является одним из важнейших критериев как при начальном отборе для систематических занятий волейболом, так и для отбора перспективных игроков в сборные команды.

#### Юноши.

Возраст	Ниже среднего	Средний рост	Выше среднего
12	160	161-169	170
13	170	171-179	180
14	177	178-187	188
15	184	185-191	195
16	193	194-198	199

#### Девушки.

Возраст	Ниже среднего	Средний рост	Выше среднего
12	158	159-168	169
13	170	171-176	177
14	172	173-179	180
15	175	176-182	183
16	180	181-187	188

### Общая физическая подготовленность.

#### 1. Прыжок в длину с места.

Измерение проводится по обще принятым правилам отсчёта длины прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по 2 попыткам.

#### 2. Сгибание рук в упоре лёжа (подтягивание).

Девочки выполняют сгибание рук в упоре лёжа, юноши – подтягивания.

#### 3. Поднимание туловища из положения лёжа (пресс).

Упражнение выполняется лёжа, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Учитывается количество подъёмов туловища за 30 с.

#### 4. Бег 60 метров.

Оцениваются общие скоростные возможности. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

### Специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность.

#### 1. Испытание на точность второй передачи.

В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. При передаче из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м., расстояние от сетки не более 1,5 м. при передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5 м. каждый учащийся выполняет 5 попыток.

#### 2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).

Учащиеся располагаются на расстоянии 3 м. от стены, на высоте 4 м. делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

### **3. Испытания на точность передач.**

Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определённом направлении – в определённый участок площадки. Эти участки следующие: (правая) левая половина площадки, зона 4-5; 1-2; зона 6. каждый учащийся выполняет 5 попыток.

#	Дата	Тема занятия
---	------	--------------

### **4. Испытания на точность нападающих ударов.**

Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. Выполняется 5 попыток.

### **5. Испытание на точность первой передачи (приём мяча).**

Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачёт попытки

#### **Тактическая подготовка.**

#### **1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.**

Расположение испытуемого в зоне 3. сигналом служит звуковой сигнал (свисток). Мяч первой передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Дается 6 попыток.

#### **2. Действия при нападающих ударах.**

Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен блок или нет. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке.

#### **3. Командные действия в нападении.**

В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляет действие: приём подачи, вторая передача игроком линии нападения и нападающий удара одним учащимся.

#### **4. Действия при одиночном блокировании.**

Основное требование в испытаниях – выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Дается 10 попыток.

#### **5. Командные действия в защите.**

Основные требования - командные действия при построении защитных действий. Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в различные направления, обманные удары.

**Тематическое планирование по волейболу.**

**Всего-9 часов, 3 группы, 3 часа – организационная работа (108 ч).**

**2 часа – на группу тематических занятий (216). Итого-324 в год, 9 часов в неделю**

**Тематический план на 1 группу**

Кол-во часов	Дата	Содержание
1	2.09	Т. б. на занятиях волейболом. История развития волейбола.
1	9.09	Стойка игрока Передвижение в стойке. Расстановка на площадке.
1	16.09	Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег 3*10.
1	23.09	Сдача контрольных нормативов
1	30.09	Верхняя передача мяча в парах, тройках.
1	7.10	Нижняя передача мяча в парах, тройках.
1	14.10	Подача мяча. Учебная игра.
1	21.10	Перемещение в стойке (остановка, ускорение) Игровые задания 3*3.
1	28.10	Контрольные нормативы (Учёт)
1	4.11	Ходьба, бег и выполнение заданий. Учебная игра 3*3.
1	11.11	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение)
1	18.11	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения вперёд. Передачи мяча на месте.
1	25.11	Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.
1	2.12	Общая физическая подготовка (занятие в тренажёрном зале)
1	9.12	Передача мяча сверху стоя спиной к цели.
1	16.12	Приём мяча отражённого сеткой
1	23.12	Подача мяча в заданную часть площадки.
1	30.12	Учебная двухсторонняя игра (смена состава)
1	13.01	Нападающий удар при встречных передачах
1	20.01	Нападающий удар из зоны 2,4.
1	27.01	Игра в нападении в зоне 3.
1	3.02	Игра в защите
1	10.02	Учебная игра
1	17.02	Общая физическая подготовка (занятие в тренажёрном зале)

1	24.02	Одиночное блокирование
1	2.03	Варианты блокировки нападающего удара.
1	9.03	Варианты подач мяча (на месте, в прыжке)
1	16.03	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении.
1	23.03	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите
1	30.03	Учебная игра.
1	6.04	Совершенствование техники подач мяча
1	13.04	Совершенствование техники приёма мяча
1	20.04	Совершенствование техники передач мяча
1	27.04	Общая физическая подготовка (занятие в тренажёрном зале)
1	4.05	Учебная игра.
1	11.05	Нападающий удар из зоны 2,4.
1	Еженедельно	Подготовка к мероприятиям Участие в мероприятиях
1	Еженедельно	пропаганда и популяризацию ЗОЖ, оформление стендов, документации и реализация проекта «Звезды спорта» (акции, флешмобы)
Итого-108 часов на одну группу. Всего 324 часа в год		

#### Список литературы.

1. А.В. Беляева, М.В. Савина. Волейбол – Москва, 2000 г..
2. А.П. Матвеев. Программа «Физическая культура» - Москва, «Просвещение», 2006 г.
3. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов - Москва, «Просвещение», 2008г.
4. Волейбол. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР – Москва, 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС)
5. Л.Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 1998 г.
6. Ю.Д. Железняк. Юный волейболист – Москва, 1988 г.
7. Ю.Д. Железняк, А.В.Ивойлов. Волейбол – Москва, 1991 г.
8. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. Спортивные игры – Москва, 2000 г.