



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Емельяновская спортивная школа имени В.Н. Назарова»
(МБУ ДО «ЕСШ им. В.Н. Назарова»)

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете

Протокол № 2 от «30» 06 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
«ЕСШ им. В.Н. Назарова»



Н.В. Дюбина

Приказ № _____ от «___» _____ 20__ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

физкультурно-спортивной направленности
базовый и продвинутый уровень

возраст обучающихся 7-17 лет

(срок реализации программы 1 год)

Актуализировала:

Гавриленко А.А.

методист

пгт Емельяново

2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

- 1.1. Направленность программы, нормативно-правовое сопровождение
- 1.2. Новизна программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Отличительные особенности
- 1.5. Адресат программы
- 1.6. Наполняемость групп
- 1.7. Срок реализации программы и объем учебных часов
- 1.8. Форма обучения
- 1.9. Режим занятий
- 1.10. Цель и задачи программы
- 1.11. Планируемые результаты

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Методическое обеспечение программы
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Материально-техническое обеспечение
- 2.7. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** базового и продвинутого уровня. Данная программа разработана на основании следующих правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ)

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629);

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки» ФГБУ «федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерство просвещения Российской Федерации от 26 декабря 2022 года;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа ориентирована на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в избранном виде спорта;
- формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства;
- подготовка через занятия общефизической подготовкой с элементами выбранного спорта к поступлению на программу спортивной подготовки.

1.2. Новизна программы заключается в ее содержании, которое обеспечивает обучение первичным навыкам всех желающих школьников игре «Волейбол». В процессе реализации программы обучающиеся приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для занятий волейболом, разовьют скорость, выносливость, вестибулярную устойчивость, координацию, гибкость. Также обучающиеся получают возможность соревновательной деятельности и игрового опыта.

Новизна программы, также заключается в градации детей по уровню подготовленности. Уровневое обучение позволяет каждому ребёнку, исходя из своих способностей, проявить себя в процессе обучения.

На базовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями, правилами и навыками игры волейбол. В процессе обучения формируются необходимые навыки игры. Развивается мотивация к занятиям волейболом. На базовом уровне выполняется более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом (углублённом) уровне подразумевается углубленное изучение избранного вида спорта и направление к приобретению умений и знаний усложнённого уровня, в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.3. Актуальность программы базируется на запросе родительской общественности пгт Емельяново в занятиях по виду спорта «Волейбол». По Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки – 9 лет. Однако, есть дети, которые в более старшем возрасте хотят научиться играть без претензии на соревновательную деятельность на уровне края и выше.

1.4. Отличительные особенности программы

- разновозрастные группы

- обучающиеся приобретут первичный навык в избранном виде спорта, смогут играть в команде, самостоятельно организовывать игру и судейство;
- обучающиеся приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем как для занятия волейболом, так и для поступления на любую программу спортивной подготовки начального этапа: скорость, выносливость, вестибулярную устойчивость, координацию, гибкость.

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на мальчиков и девочек без какой-либо дополнительной физической подготовки, в возрасте от 7 до 17 лет. Условия приема – заявление, справка от врача о возможности заниматься видом спорта «Волейбол».

1.6. Наполняемость групп

Ожидаемое минимальное количество обучающихся – 15 человек.

Ожидаемое максимальное количество обучающихся в группе – 20 человек.

Количество обучающихся в группе утверждается локальным актом по учебной нагрузки по видам спорта на учебный год.

1.7. Сроки реализации программы и объем учебных часов

Базовый уровень. Полный курс обучения – 1 год (258 часов).

Продвинутой (углубленный) уровень. Полный курс обучения – 1 год (387 часов).

1.8. Форма обучения – очная

1.9. Режим занятий

Базовый уровень – 6 учебных часов в неделю, не менее 3 раз.

Продвинутой уровень – 9 учебных часов в неделю, не менее 3 раз.

Продолжительность занятий в соответствии с СанПином 2.4.4.3172-14 – одно занятие по 2 или 3 часа по 45 мин. – для всех обучающихся, перерыв – 10 минут для отдыха между каждым занятием.

1.10. Цели и задачи программы

Уровень	Базовый	Продвинутой /углубленный/
Возраст	7- 13 лет	13-17 лет
Цель	Создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному	совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающихся за счет правильного (соразмерного) сочетания методов

	развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей, через занятия волейболом. Расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в волейболе.	упражнения и игры, направленных на развитие ориентировки, умения находить способы решения тактических ситуаций с учетом функций спортсмена.
Задачи	Формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в волейболе; формировать навыки общения; способствовать освоению навыков коллективной игры. Совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся; способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий; способствовать приобретению практических умений игры в волейбол; обучить основным правилам игры в волейбол; формировать личность подростка в условиях тренировочного процесса.	продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся в стандартных и разнообразных условиях; заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные; развивать динамическую силу; совершенствовать игровые действия, атакующих и защитных комбинаций в команде.

1.11. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ и ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов		Форма аттестации
		Базовый уровень	Продвинутый (углубленный) уровень	
1	Введение	2	2	Комплекс контрольно- переводных нормативов
2	Теория	15	24	
3	ОФП	76	64	
4	Вид спорта	93	209	
5	Подвижные игры	40	20	
6	Физкультурные и спортивные мероприятия	30	57	
7	Промежуточная аттестация	2	2	
	ИТОГО	258	378	

2.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Введение.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда баскетболиста. Поведение на улице, во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях.

Раздел 2. Теория.

Одежда и обувь баскетболиста. Особенности одежды при различных условиях погоды. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Формы одежды. История баскетбола и основные баскетбольные термины. Правила и порядок проведения баскетбольного матча. Прикладное значение, особенности баскетбола. Соревнования в России и в мире. Размеры баскетбольной площадки. Правила баскетбола. Перемещения и передвижения в баскетболе. Техника ведения мяча. Виды ведения мяча. Особенности каждого из стилей ведения мяча.

Составляющее здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном

обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановок и т.д.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса без предметов, индивидуальные и в парах, с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа: висы, упоры, размахивания в висе и в упоре, подтягивание;
- упражнения для мышц туловища и шеи без предметов, индивидуально и в парах (наклоны, повороты); упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах, упражнения на тренажерах;
- упражнения для мышц ног и таза: без предметов, индивидуально и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки; упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Соединение названных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег. Ускорение до 50-60 метров. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. повторный бег 3-4 раза по 30-60 метров. Эстафетный бег с этапами до 100 метров. Бег с препятствиями от 100 до 200 метров (количество препятствий от

10 до 20), бег или кросс до 1000 метров (девушки) и до 3000 метров (юноши). Прыжки: в длину с места и с разбега, многоскоки.

Раздел 4. Вид спорта.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты ответных действий: по сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге. Упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой.

Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо-влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, подъем туловища лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом».

Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук. Ведения мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

Упражнения для развития быстроты: ускорение отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим касанием мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передачи мяча: сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнение «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках.

Технико-тактическая подготовка.

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.

24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.
37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Тактическая подготовка:

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.
 - Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку);
 - Подача на точность в зоне – по заданию.
2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.
4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.
5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))
6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Подвижные игры.

Игры на развитие прыгучести.

«Удочка»

Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.)

- а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.
- б) Играют до победителя, тот становится водящим.
- в) Встают парами, тройками, взявшись за руки.
- г) Встают в колонну по два, по три.
- д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).

«Зайцы в огороде»

На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».

«Бой петухов»

Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. Обе команды располагаются лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м.

В коридоре между шеренгами чертят круг диаметром 2.5-3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они становятся на противоположных концах круга на одной ноге, руки

закладывают за спину. По команде игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побеждённым. Победа каждого игрока даёт командное очко. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

«Волки» и «зайцы»

Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3-4 м. одна от другой, размещаются 8-10 занимающихся - «зайцы», за скамейками по двое занимающихся - «волки». По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда те находятся на скамейке. Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

Игры на развитие силы

«Тяни в круг»

Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Кто дальше»

Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступить ногой.

Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

«Гонка «тачек»

Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (положение «тачка»). Партнер берет игрока за ноги. По сигналу игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первая пара команды пересечет боковую линию, за ней начинается бег вторая пара и т.д. Гонка «тачек» продолжается в обратном

направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

«Не задень мяч»

Трое или четверо играющих становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Игроки кладут руки на плечи рядом стоящих партнеров. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-нибудь коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определяется сильнейший.

«Перетягивание каната»

Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). В ходе игры разворачивается борьба. Правила разрешают игрокам брать игрокам канат за середину, за концы и другие части. Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

Игры на развитие быстроты

«Совушка»

В углу волейбольной площадки отмечается кружком «гнездо», в котором располагается один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» мгновенно замирают в той позе, в которой находились. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» она улетаёт в своё «гнездо», а игроки начинают бегать по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь и затем снова включаются в игру.

«Падающая палка»

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

«Воробьи и вороны»

Две команды («Воробьи» и «Вороны»), становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Кто-то один, не вошедший в команду, становится сбоку от них и называет «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», долго протягивая слог «ро» и быстро и быстро произносит продолжение. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды пытаются поймать убегающих. Название команд чередуются в произвольном порядке. После каждой игры подсчитывают пойманных игроков. Побеждает команда, поймавшая больше игроков.

«Стрелки»

Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» – на одной из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта – путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удаются попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Далее бежит следующий – так до конца, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Передача мячей»

Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

Игры на развитие ловкости.

«Охотники»

«Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.

«Западня»

Играющие образуют 2 круга – внутренний и внешний. Под музыку или песню они движутся в разные стороны. По сигналу руководителя игроки останавливаются. Стоящие во внутреннем круге берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Все остальные бегают под «воротами» в разных направлениях. По второму сигналу «ворота» закрываются (руки опускаются вниз). Все те, кто в этот момент оказался внутри круга, считаются пойманными. Пойманные переходят во внутренний круг, и игра продолжается. Когда во внешнем круге остается мало ребят, они, взявшись за

руки, образуют внутренний круг, меняясь ролями с теми, кто находился в нем раньше.

«Лабиринт»

Участники игры делятся на 4 группы по 6 игроков или на 5 групп по 5 игроков, становятся в шеренги и держатся за руки. В образовавшихся коридорах водящий старается поймать убегающего игрока. По сигналу руководителя играющие опускают руки, делают четверть оборота и опять берутся за руки, образуя новые коридоры. Таким образом, руководитель может помогать то убегающему, то догоняющему. Благодаря частым свисткам создаются все новые ситуации.

Игры на выносливость

«Вызывай смену»

Играющие размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

«Ловля цепочкой»

Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

«Бег командами»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и первыми вернулись на место.

Раздел 6. Физкультурные и спортивные мероприятия.

Участие в мероприятиях, проводимых ЕСШ, мероприятиях муниципального, регионального уровня согласно ЕКП на учебный год.

Раздел 7. Промежуточная аттестация

Сдача контрольных нормативов.

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	1	01 сентября	31 июня	43		258/387	Не менее 6(9) часов в неделю по 45 минут	Апрель-май учебного года

2.4. Методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

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

2.5. Оценочные материалы

Для проверки результативности изучения обучающимися программы используются контрольные нормативы по ВФСК ГТО.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики					девочки				
		балл	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Нормативы для возрастной группы 7 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									
			12,0	11,3	10,6	9,6	8,6	12,5	11,8	11,1	10,1	9,1
2	Шестиминутный бег	м	не менее									
			200	250	300	400	600	150	200	250	300	500
3	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	см	не менее									
			180	190	200	210	220	115	125	135	145	155
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			-3	-1	0	+1	+3	-1	0	+1	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			70	75	80	85	95	62	67	72	77	87

6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 30 с	не менее									
			6	8	10	11	12	5	7	9	10	11
Нормативы для возрастной группы 8-9 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									
			8,9	8,3	7,7	7,1	6,5	9,4	8,7	8,0	7,3	6,6
2	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более									
			9:40	9:00	8:20	7:21	6:30	9:00	9:00	8:35	7:45	6:55
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			1	2	3	5	11	1	2	3	4	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			-3	-1	0	+1	+3	-1	0	+1	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			85	92	100	108	122	80	87	95	103	117
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			10	13	16	20	25	7	10	13	17	22
Нормативы для возрастной группы 10-11 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									
			7,8	7,3	6,8	6,3	5,9	8,0	7,5	7,0	6,5	6,1
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			7:32	7:10	6:50	6:20	5:41	7:52	7:30	7:08	6:40	6:12
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			2	4	6	10	13	2	3	4	5	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			-1	0	+1	+2	+4	0	+1	+2	+3	+5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			105	112	120	128	142	95	103	110	118	132
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			16	19	22	26	33	13	16	19	23	28
Нормативы для возрастной группы 12-13 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									
			7,3	6,8	6,3	5,8	5,4	7,6	7,1	6,6	6,1	5,7
2	Бег на 1500 м	мин, с	не более									
			11:00	10:10	9:20	8:30	7:55	11:40	10:50	10:00	9:10	8:15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			4	6	8	12	18	3	4	5	6	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			0	+1	+2	+3	+5	+1	+2	+3	+4	+6
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			120	129	138	147	162	105	115	123	132	147

6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			21	24	27	31	37	17	20	23	27	31
Нормативы для возрастной группы 14-15 лет												
1	Бег на 30 м	с	не более									
			6,9	6,4	5,9	5,4	5,0	7,2	6,7	6,2	5,7	5,3
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более									
			12:00	11:45	11:00	10:10	9:27	15:00	14:15	13:30	12:40	11:27
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			11	13	15	19	25	4	5	6	7	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+1	+2	+3	+4	+6	+2	+3	+4	+5	+8
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			140	149	158	167	193	121	131	139	148	162
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			24	27	30	34	40	21	24	27	31	35
Нормативы для возрастной группы 16-17 лет												
1	Бег на 60 м	с	не более									
			11,0	10,3	9,6	9,0	8,4	13,2	12,3	11,5	10,7	9,9
2	Бег на 2000 м (девушки)	мин, с	не более					17:00	15:20	13:50	12:25	11:10
	Бег на 3000 м (юноши)		19:50	18:05	16:40	15:20	14:10	не более				
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			15	18	21	25	32	5	6	7	8	12
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+2	+3	+4	+6	+8	+3	+4	+5	+7	+9
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			165	174	183	192	213	128	139	147	157	173
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз за 1 мин	не менее									
			25	28	31	35	41	22	25	28	32	37

2.6. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал 300 кв. метров, 1 раздевалка, 1 санузел.

Список волейбольного снаряжения, оборудования и спортивного инвентаря:

№ п\п	Наименование	Количество единиц
1	Стойки	2 шт.
2	Сетка	1 шт.
3	Конусы	10 шт.
4	Мячи волейбольные	20 шт.

5	Набивные мячи: 1 кг 3 кг 4 кг	5 шт. 5 шт. 5 шт.
6	Гантели 200 гр.	5 пар
7	Гимнастические скамейки	4 шт.
8	Гимнастические палки	10 шт.
9	Скакалки	10 шт.
10	Насос для накачивания мячей	2 шт.
11	Сетка для переноски мячей	2 шт.

Рекомендуемый перечень личного снаряжения, обучающегося:

1. шорты
2. майка
3. специализированная обувь
4. напульсники
5. поилка
6. полотенце.

Кадровое обеспечение.

Реализация Программы обеспечивается тренером-преподавателем, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее профессиональным стандартам, без предъявления к стажу педагогической работы, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренеров-преподавателей:

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996 – 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта -М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Для обучающихся и их родителей (законных представителей):

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.