

Управление образования администрации Новооскольского муниципального округа
Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новооскольская детско-юношеская спортивная школа
имени Александра Ефимовича Щербака»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2025 г
протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО «Новооскольская
ДЮСШим. А.Е. Щербака»
_____ В.А.Белов

Приказ № 422 от 29.08.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «Волейбол»
для спортивно-оздоровительной группы
третьего года обучения

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 9-16 лет
Количество часов в неделю: 6
Всего: 234 час.

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Сорокина Алла Викторовна

г. Новый Оскол
2025 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по виду спорта «волейбол» для учащихся групп без уровня сложности разработана в соответствии с дополнительной общеразвивающей образовательной программой, утвержденной МБУДО «Новооскольская ДЮСШ им. А.Е. Щербака»

Цель программы: повышение двигательной активности детей школьного возраста, развитие их физических способностей средствами вида спорта волейбол, формирование всесторонне развитой личности.

Задачи программы:

- привитие интереса к систематическим занятиям волейболом, овладение основами игры;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание обучающихся;
- воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация;
- выявление, развитие и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта;
- организация досуга.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «волейбол» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является общеразвивающей.

Характеристика вида спорта волейбол

Волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Это неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол. В школьной практике непосредственно игра в волейбол часто заменяется пионерболом. Это объясняется тем, что пионербол не требует каких-либо специальных навыков.

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений, и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в

игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции, жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности данная игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 9 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и проявляющих интерес к занятиям волейболом. Содержание занятий строится с учётом возрастных и психологических особенностей детей. Программный материал распределяется по гендерному признаку с учётом первоначальных знаний, умений и навыков занимающихся, а также одарённости детей.

Периодичность занятий – 3 занятия по 2 академических часа в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего оборудования и спортивного инвентаря.

Возраст обучающихся на который рассчитана рабочая программа:

- 1 год обучения – от 9 до 16 лет.

Учебный план на 39 недель тренировочных занятий

1 год обучения

| | | |
|-----|-------------------------------------|-----|
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 |
| 2. | Практические занятия: | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 40 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 16 |
| 2.3 | Техническая подготовка | 116 |
| 2.4 | Тактическая подготовка | 24 |
| 2.5 | Интегральная подготовка | 20 |
| 2.6 | Соревнования | 8 |
| 2.7 | Инструкторская и судейская практика | - |
| 2.8 | Промежуточная аттестация | 2 |
| | Всего часов в неделю | 6 |
| | Итого: | 234 |

Календарный учебный график

| Наименование материала | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | всего |
|--------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|-------|
| 1. Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 8 |
| 2. Общефизическая подготовка | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 1 | 40 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 16 |
| 4. Техническая подготовка | 15 | 11 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | | 116 |
| 5. Тактическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | | 24 |
| 6. Интегральная подготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | | 20 |
| 7. Соревнования | 2 | 2 | | | 2 | | 2 | | | | 8 |
| 8. Промежуточная аттестация | | | | | | | | | | 2 | 2 |
| Всего: | 28 | 26 | 24 | 28 | 26 | 22 | 26 | 26 | 24 | 4 | 234 |

3. Методическая часть программы

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Содержание теории физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие о физической культуре. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду.

Спорт - важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе.

Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

История возникновения волейбола.

Правила игры в волейбол.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по волейболу на первенство города, школы. Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в волейбол.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

Режим труда и отдыха волейболиста.

Понятие о гигиене и здоровом образе жизни. Особенности и необходимость личной гигиены спортсменов. Закаливание.

Рациональное питание в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований.

Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований.

Физическое и духовное самосовершенствование: влияние пагубных и смертельно опасных пристрастий. Их профилактика и предупреждение.

Личная гигиена спортсмена.

Самоконтроль и самостраховка при занятиях волейболом.

Методы и приёмы самоконтроля. Измерение пульса, массы, тестирование, паспортный и физиологический возраст, ведение дневника спортсмена. Форма дневника самоконтроля.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях волейболом. Причины травм и их профилактика при занятиях волейболом. Понятие о травмах. Характеристика травм. Оказание доврачебной помощи.

Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об анатомическом строении организма человека. Роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий спортом на функционирование высшей нервной деятельности, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии - основе жизни человека.

Возрастная анатомия и физиология: изменения органов, систем организма в различные возрастные периоды спортсмена.

Реакции организма на двигательную активность спортсмена.

Места занятий. Инвентарь.

Общая физическая подготовка

Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы).

Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок.

Метания. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча.

Многоборье. Спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон. Развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных положениях (сидя, лёжа), одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения).

Для туловища. В различных положениях - наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. В положении лёжа на спине - поднимание и опускание туловища. В положении лёжа лицом вниз - прогибания с различными положениями и движениями руками. Из упора лёжа - переходы в упор лёжа боком, в различные упоры.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развивать какое-то определенное качество, необходимое волейболисту.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития:

- специальной силы
- специальной выносливости
- специальной скорости.
- специальной гибкости
- специальной ловкости
- умение расслабляться

Упражнения для развития силовых способностей

В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения направленно стимулирующие степени напряжения мышц с использованием отягощений, сопротивлений, тренажёров и различных факторов внешней среды.

Силовые упражнения подразделяются на четыре группы:

1. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением: гантели, гири, штанги, тренажеры, специальные пояса с разновесами, манжеты для рук.
2. Упражнения с нестрогим дозируемым внешним отягощением или сопротивлением: противодействия партнёра или упражнения с партнёром, подручные средства (камни, резина, эспандеры).
3. Силовые упражнения, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью: метания, ударные действия и т.п.

4. Упражнения с самоотягощением. Отягощение создаётся за счёт веса собственного тела или отдельных его частей (подтягивания в висе, отжимания в упоре и различные гимнастические упражнения).

Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости)

Упражнения для развития скоростных способностей

Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, в минимальный для данных условий промежуток времени - то есть скоростные упражнения.

Скоростные упражнения подразделяются на две группы.

Первая группа. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты элементарных форм быстроты: 1) быстроту простой и сложной двигательной реакции; 2) скорость выполнения отдельного движения; 3) улучшение частоты (темпа) движений.

Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой или световой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования.

При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

При воспитании реакции выбора необходимо научить занимающихся пользоваться "скрытой интуицией" о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Для улучшения темпа движений применяются упражнения с установкой на увеличение числа движений руками за короткий промежуток времени (не более 10 секунд).

Вторая группа. Ко второй группе относятся упражнения, направленно воздействующие на комплексные проявления быстроты: 1) быстрота выполнения целостных двигательных действий; 2) стартовые действия; 3) скоростные действия, продиктованные ходом соревновательной борьбы.

Основными средствами воспитания скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и с продолжительностью отдельных упражнений не более 10-15 секунд.

Упражнения для развития общей выносливости

В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта, циклического, ациклического и смешанного характера; спортивные игры; упражнения, выполняемые с отягощениями и сопротивлениями. Круговая тренировка с применением общеразвивающих упражнений.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей

Наиболее широкую группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат спортивные игры, единоборства.

При выполнении привычных действий, для воспитания координационных способностей используются различные методические приёмы: изменение исходных и конечных положений; изменение способов выполнения действия; "зеркальное" выполнение упражнений; введение дополнительных объектов действия (мячей) или сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Среди упражнений, применяемых для развития гибкости, различают: активные, пассивные и статические.

Активные упражнения включают в себя маховые, вращательные, пружинистые движения, наклоны, выпады и движения на растягивание в различных суставах. Активные упражнения могут выполняться без отягощений и с небольшими отягощениями (3-5 кг.).

Пассивные упражнения - связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счёт тяжести тела или отдельных его частей, а также с помощью вспомогательных средств (отягощений, партнёра, резинового жгута и т. п.).

Статические упражнения - выполняются с помощью партнёра, за счёт действия внешних сил или веса собственного тела (его частей). Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в данном суставе в течении 4 - 6 секунд. После этого следует расслабление, а затем повторное выполнение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод. Число повторений составляет от 10-12 до 16-20 раз. Продолжительность пауз отдыха от 15-20 секунд до 1,5 минут, и зависит от характера упражнений, их продолжительности и объёма мышц, вовлечённых в работу.

Состав средств СФП: упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передач

мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

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

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

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

Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5- 10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Техническая подготовка третьего года обучения.

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад,

скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку, передачи из глубины площадки для нападающего удара, передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4, передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных, верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: брошенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м) прием подачи нижней прямой.

3. Прием снизу двумя руками: брошенного партнером (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирующие в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Тактическая подготовка третьего года обучения

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом; передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2, при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6. 5, 1 и 3,4, 2 при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подачи, определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой, при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. /Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий.

Интегральная подготовка третьего года обучения

1.Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2.Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3.Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4.Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.

5.Многократное выполнение тактических действий.

6.Подготовительные игры «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др. 7.

8.Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса.

Различают два вида психологической подготовки спортсменов: общую психологическую подготовку, понимаемую как всемерное развитие в процессе систематичных тренировочных занятий психических функций и качеств личности, необходимых спортсмену для успешной спортивной деятельности, и специальную психологическую подготовку – непосредственную подготовку перед конкретным соревнованием.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего процесса спортивного совершенствования. С ее помощью решают следующие специфические задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
2. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;
3. Развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство времени и пространства»;
4. Развитие тактического мышления;
5. Развития способности управлять своими эмоциями;
6. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

Воспитательная работа

Воспитательная работа определяется запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума.

Цели воспитательной работы:

1. Подготовка учащегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.
2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

План воспитательной работы.

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения | Ответственные |
|-------|---------------------------|--|---|---|
| 1 | Духовно-нравственное | 1.Беседа «Состояние и развитие волейбола в России» 2. Беседа «Почему нужно заниматься спортом » 3. Беседа: «Моральный кодекс спортсмена» 4. Участия в городских мероприятиях, посвященных Дню защиты детей. | в течение года октябрь январь июнь | Сорокина А.В. Сорокина А.В. Сорокина А.В. |
| 2 | Гражданско-патриотическое | 1. Участие в городских турнирах и мероприятиях, посвященных Дню учителя. 2. Участие в мероприятиях, посвящённых Дню защитника Отечества. 3. Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию Дня Победы. | октябрь февраль май | Администрация ДЮСШ, Сорокина А.В. Администрация ДЮСШ, Сорокина А.В. Администрация ДЮСШ, Сорокина А.В. |
| 3 | Трудовое | 1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. | в течение года | Сорокина А.В. |
| 4 | Эстетическое | | | |

| | | | | |
|---|--------------------------------|---|---|--|
| | | <p>1.Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.</p> <p>2. Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»</p> | <p>в течение года</p> <p>февраль</p> | <p>Сорокина А.В.</p> <p>Сорокина А.В.</p> |
| 5 | Безопасность жизнедеятельности | <p>1. Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке».</p> <p>2. Беседа по правилам безопасного поведения учащихся на дорогах и на транспорте «Дорога в ДЮСШ и домой»</p> <p>3. Беседа «Предупреждение детского травматизма в быту»</p> <p>4.Беседа «Правила поведения учащихся во время проведения соревнований»</p> <p>5. Беседа по правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время. Меры предосторожности и правила поведения на льду</p> <p>6.Беседа по правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время</p> | <p>сентябрь</p> <p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>январь</p> <p>май</p> | <p>Сорокина А.В.</p> <p>Сорокина А.В.</p> <p>Сорокина А.В.</p> <p>Сорокина А.В.</p> <p>Сорокина А.В.</p> |
| 6 | Работа с одарёнными детьми | <p>1. Участие обучающихся в соревнованиях межрайонного и регионального уровней, согласно календаря спортивно-массовых мероприятий</p> | <p>в течение года</p> | <p>Сорокина А.В.</p> <p>Сорокина А.В.</p> |

| | | | | |
|---|--------------------------------|---|---|------------------------------------|
| 7 | Работа с родителями | 1. Проведение родительских собраний. 2. Индивидуальные беседы с родителями | в течение года по мере необходимости | Сорокина А.В. |
| 8 | Спортивно-массовые мероприятия | 1. Культурно - досуговые мероприятия в группах. 2. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период осенних каникул (по отдельно составленному плану) 3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период зимних каникул (по отдельно составленному плану) 4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период весенних каникул (по отдельно составленному плану) | в течение года октябрь 2023г | Сорокина А.В. Сорокина А.В. |

По окончании 3-го года обучения обучающиеся должны:

- знать разделы теоретической подготовки: Строение и функции организма человека. Личная гигиена спортсмена. Самоконтроль и самостраховка при занятиях волейболом. Оказание доврачебной помощи. Основы судейства.

- приобрести углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;

- уметь оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;

- уметь разыгрывать атакующие комбинации;

- освоить детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью);

- применять технические приёмы в условиях экстремальной игры, обретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения;

- уметь находить верные решения в игре, тактически строить игру;

- применять в игре технические и тактические приёмы;

- владеть навыками коллективной игры.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков,
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности,
- укрепление здоровья спортсменов,
- овладение основами техники волейбола и её совершенствование, повышение общей и специальной подготовленности, воспитание морально-волевых качеств,
- повышение знаний в области теории физической культуры и спорта, физиологии человека, гигиены,
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий волейболом,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях,
- формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Таблица для определения уровня физической подготовленности мальчиков

| № п/п | Контрольное упражнение | возраст | Уровень физической подготовленности | | |
|-------|----------------------------|---------|-------------------------------------|---------|------------|
| | | | вышесреднего | средний | нижесредне |
| | | | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
| 1. | Прыжок в длину с места, см | 7 | 117-130 | 104-116 | 88-103 |
| | | 8 | 132-145 | 119-131 | 103-118 |
| | | 9 | 145-158 | 132-144 | 116-131 |
| | | 10 | 153-167 | 141-152 | 124-140 |
| | | 11 | 164-177 | 151-163 | 135-150 |
| | | 12 | 174-187 | 161-173 | 145-160 |
| | | 13 | 185-198 | 172-184 | 156-171 |
| | | 14 | 195-208 | 182-194 | 166-181 |
| | | 15 | 209-225 | 190-208 | 163-189 |
| | | 16 | 219-242 | 195-218 | 168-194 |
| | | 17 | 230-249 | 209-229 | 179-208 |
| 2. | | 7 | 241-320 | 176-240 | 80-175 |
| | | 8 | 244-324 | 189-243 | 108-188 |
| | | 9 | 250-329 | 196-249 | 117-195 |
| | | 10 | 321-415 | 257-320 | 163-256 |

| | | | | | |
|----|---|----|-------------|-----------|---------|
| | Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя (см.) | 11 | 349-431 | 293-348 | 211-292 |
| | | 12 | 396-450 | 332-395 | 238-331 |
| | | 13 | 435-515 | 380-434 | 299-379 |
| | | 14 | 505-597 | 442-504 | 349-441 |
| | | 15 | 537-638 | 468-536 | 366-467 |
| | | 16 | 554-652 | 487-553 | 388-486 |
| | | 17 | 675-805 | 587-674 | 457-586 |
| 3. | Бег 10 м., сек. | 7 | 2,9 | 3,0 | 3,3 |
| | | 8 | 2,9 | 3,0 | 3,3 |
| | | 9 | 2,8 | 2,9 | 3,2 |
| | | 10 | 2,8 | 2,9 | 3,2 |
| | | 11 | 2,7 | 2,8 | 3,1 |
| | | 12 | 2,6 | 2,7 | 3,0 |
| | | 13 | 2,5 | 2,6 | 2,9 |
| | | 14 | 2,4 | 2,5 | 2,8 |
| | | 15 | 2,1 | 2,4 | 2,7 |
| | | 16 | 2,0 | 2,3 | 2,6 |
| | | 17 | 1,9 | 2,2 | 2,5 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя, см. | 7 | 4 | 2 | 1 |
| | | 8 | 4 | 3 | 2 |
| | | 9 | 5 | 4 | 3 |
| | | 10 | 5 | 4 | 3 |
| | | 11 | 6 | 5 | 4 |
| | | 12 | 7 | 6 | 5 |
| | | 13 | 8 | 6 | 5 |
| | | 14 | 9 | 8 | 6 |
| | | 15 | 10 | 8 | 6 |
| | | 16 | 11 | 9 | 7 |
| | | 17 | 12 | 9 | 7 |
| 5. | Челночный бег 3x10 м., | 7 | 11 и менее | 11,3-10,5 | 11,5 и |
| | | 8 | 9,9 и менее | 10,8-10,3 | 11,2 и |
| | | 9 | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| | | 10 | 8,8 | 9,9-9,3 | 10,2 |
| | | 11 | 8,6 | 9,5-9,0 | 9,9 |
| | | 12 | 8,5 и ниже | 9,3-8,8 | 9,7 и |
| | | 13 | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
| | | 14 | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
| | | 14 | 8,0 | 8,7-8,3 | 9,0 |
| | | 15 | 7,7 | 8,4-8,0 | 8,6 |
| | | 16 | 7,3 и выше | 8,0-7,7 | 8,2 и |
| | | 17 | 7,3 и выше | 8,0-7,7 | 8,2 и |

Таблица для определения уровня физической подготовленности девочек

| № п/п | Упражнения для определения уровня физической | Уровень физической подготовленности | | | |
|----------|---|--|---------|---------------|--------|
| | | вышесредн его | средний | ниже средн | |
| | | 4 балла | 3 балла | 2 | |
| 1. | Прыжок в длину с места, см | 7 | 111-123 | 99-110 | 85-98 |
| | | 8 | 119-132 | 106-118 | 90-105 |
| | | 9 | 127-140 | 114-126 | 98-113 |
| | | 10 | 142-157 | 127-141 | 108- |
| | | 11 | 150-164 | 136-149 | 119- |
| | | 12 | 155-168 | 142-154 | 126- |
| | | 13 | 165-177 | 154-164 | 139- |
| | | 14 | 174-188 | 160-173 | 144- |
| | | 15 | 178-204 | 159-177 | 132- |
| | | 16 | 176-204 | 156-175 | 128- |
| 2. | Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя (см.) | 7 | 221-307 | 160-220 | 70-161 |
| | | 8 | 217-282 | 172-216 | 106- |
| | | 9 | 235-312 | 182-234 | 104- |
| | | 10 | 297-391 | 233-296 | 139- |
| | | 11 | 334-422 | 274-333 | 186- |
| | | 12 | 348-422 | 297-347 | 222- |
| | | 13 | 443-585 | 347-442 | 205- |
| | | 14 | 472-606 | 381-471 | 246- |
| | | 15 | 465-610 | 367-464 | 222- |
| | | 16 | 507-659 | 404-506 | 251- |
| 3. | Бег 10 м., сек. | 7 | 3,5 | 3,6 | 3,8 |
| | | 8 | 3,4 | 3,5 | 3,7 |
| | | 9 | 3,3 | 3,4 | 3,6 |
| | | 10 | 3,2 | 3,3 | 3,5 |
| | | 11 | 3,1 | 3,2 | 3,4 |
| | | 12 | 3,0 | 3,1 | 3,3 |
| | | 13 | 2,9 | 3,0 | 3,2 |
| | | 14 | 2,8 | 2,9 | 3,1 |
| | | 15 | 2,7 | 2,8 | 3,0 |
| | | 16 | 2,6 | 2,7 | 2,9 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя, см. | 7 | 4 | 2 | 1 |
| | | 8 | 5 | 3 | 2 |
| | | 9 | 6 | 4 | 3 |
| | | 10 | 7 | 5 | 4 |
| | | 11 | 8 | 6 | 4 |
| | | 12 | 9 | 6 | 5 |

| | | | | | |
|----|-----------------------------|----|--------------|-----------|--------|
| | | 13 | 10 | 7 | 5 |
| | | 14 | 11 | 7 | 5 |
| | | 15 | 12 | 8 | 6 |
| | | 16 | 13 | 8 | 6 |
| | | 17 | 14 | 8 | 7 |
| 5. | Челночный бег 3x10 м., сек. | 7 | 11,2 и менее | 11,3-11,7 | 11,9 и |
| | | 8 | 10,2 и ниже | 11,3-10,6 | 11,7 и |
| | | 9 | 9,7 | 10,7-10,1 | 11,2 |
| | | 10 | 9,3 | 10,3-9,7 | 10,8 |
| | | 11 | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| | | 12 | 8,9 и ниже | 9,7-9,3 | 10,1 и |
| | | 13 | 8,8 | 9,6-9,1 | 10,0 |
| | | 14 | 8,7 | 9,5-9,0 | 10,0 |
| | | 15 | 8,6 | 9,4-8,9 | 9,9 |
| | | 16 | 8,5 | 9,3-8,8 | 9,7 |
| | | 17 | 8,4 и выше | 9,3-8,7 | 9,7 и |

Перечень информационно-методического обеспечения Программы

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с3.
2. Губа В.П., Булыкина Л.В, Пустошило П.В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Спорт, 2019.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
4. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020

Интернетресурсы:

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
Сайт Российского антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>