

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

**СЕКТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Принято  
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ  
Протокол №1 от 31.08.2023 г.  
Одобрено  
методическим советом МБУ ДО ДТДМ  
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДТДМ  
\_\_\_\_\_ Е.Э. Жихарцева  
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Волей+бол»**

Возрастная категория: 9-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
**Шлапак Н.С.**,  
методист сектора ФСН.  
Программу реализуют:  
**Колосова Н.А.**  
Методическое сопровождение:  
**Шлапак Н.С.**,  
методист сектора ФСН

г. Ростов-на-Дону  
2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематическое планирование	8
3. Содержание программы	9
4. Методическое обеспечение	14
5. Литература	21
6. Приложения	23

## 1. Пояснительная записка

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее в Европе. В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября и получил большую популярность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волей+бол» разработана в соответствии с актуальными нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность учреждения дополнительного образования детей, прав ребенка и охраны здоровья детей и направлена на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, пропаганду здорового образа жизни.

**Направленность программы:** *физкультурно-спортивная.*

Актуальность данной программы заключается в том, что реализация её содержания способствует решению одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства - укреплению здоровья подрастающего поколения, т.к. в настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата.

**Вид программы:** *модифицированная.* Содержание разработано на основе типовой учебной программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин) и адаптировано к условиям учреждения дополнительного образования. тематика занятий разработана с учетом нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных волейболистов.

**Уровень освоения содержания:** *базовый.*

**Новизна данной программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебного времени на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе в будущем.

**Форма обучения:** *очная,* с возможностью применения дистанционного формата обучения.

**Форма проведения занятий:** *групповая.*

**Виды занятий:** *теоретические и практические.*

**Возраст обучающихся:** *9-15 лет.*

**Срок реализации:** *1 год.*

**Режим занятий:** *108 часов в год.*

**Условия набора и комплектования учебных групп:** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и допущенные по заключению врача.

Образовательный процесс проектируется на общих дидактических принципах физического воспитания. Состав учебных групп формируется по возрастному принципу. Методы, формы и средства педагогической работы отбираются с учетом возрастных особенностей физиологического и психологического развития детей. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям обучающихся. В младшем школьном и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. Юный волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. С 10 до 13 лет - период совершенствования координации. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. В этот возрастной период продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Развитие мышечной системы у детей младшего школьного возраста происходит в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Выполнение физических упражнений требуют от детей этой возрастной категории значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Подростковый возраст - это период больших возможностей, резкого подъема физических и духовных сил, интенсивного роста жизнедеятельности организма. В данном возрастном периоде у ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок. Это период бурного роста и развития организма. Костная система становится более прочной, чем в младшем школьном возрасте. Происходит рост мышечной силы. В подростковом возрасте сила и выносливость мышц

увеличиваются. Рост мускулатуры, совершенствование мускульного аппарата влечет за собой осознание подростком своей силы, он явно этим гордится и часто переоценивает свои силы и возможности. В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение различным спортивным движениям. Если в этом возрасте педагогом не будет обращено специальное внимание на развитие ловкости, то в последующий возрастной период, обучающимся будет труднее овладевать ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь. Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Это позволяет анализировать и сравнивать движения, а, следовательно, и лучше управлять ими. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

**Цель:** всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- познакомить обучающихся с основами физиологии и гигиены спортсмена; основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- познакомить обучающихся с историей мирового и отечественного волейбола, современной ситуацией и актуальными изменениями в данном виде спорта;
- формировать умения выполнять комплекс подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, используемых в волейболе;
- формировать представления о технике игры в волейбол;
- обучить основным игровым приемам и тактическим комбинациям в волейболе.

**Развивающие:**

- развивать физические качества обучающихся: силу, ловкость, быстроту, выносливость;
- совершенствовать технико-тактические приемы игры в волейбол;
- повышать уровень физической подготовленности, совершенствовать владение технико-тактическими навыками игры;
- развивать мотивацию у обучающихся к занятиям волейболом и спортивным достижениям.

**Воспитательные:**

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни, неприятию вредных привычек;
- воспитывать чувство гордости за достижения отечественных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов;

- воспитать социально активную личность, обладающую лидерскими качествами.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Личностные:**

- активное взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности, управление своими эмоциями в как в игровых (так и стрессовых) ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- устойчивая мотивация к физическому самосовершенствованию и здоровому образу жизни без вредных привычек;
- проявление чувства гордости за достижения в отечественном волейболе.

#### **Метапредметные:**

- умение адекватно оценивать ситуацию взаимодействия с окружающими и моделировать результат межличностного взаимодействия;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований гигиены и безопасности;
- умение планировать собственную деятельность, рационально используя собственные ресурсы;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможные способы их улучшения;

#### **Предметные:**

- овладение техникой и приёмами игры в волейбол;
- знание истории развития волейбола, его роли и значения для социума.
- представление о волейболе как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами соревнований;
- знание и соблюдение требований техники безопасности;
- осуществление объективного судейства при проведении волейбольных соревнований.

**Формы и средства контроля:** педагогическая и психолого-педагогическая диагностика

проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Состав учебных групп формируется по возрастному принципу. Методы, формы и средства педагогической работы отбираются с учетом возрастных особенностей физиологического и психологического развития детей, а также гендерных особенностей развития обучающихся.

Динамика развития спортивно-значимых качеств у юных волейболистов имеет гетерохромный, т.е. неравномерный характер, обусловленный, прежде

всего общебиологическими закономерностями возрастного развития. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении и функциях отдельных систем, которые изменяются в процессе спортивной деятельности. Рост и развитие организма происходят неравномерно. Каждый возрастной этап - это своеобразный период со своими характеристиками особенностями, морфологическими и функциональными преобразованиями. Занятия волейболом оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста.

Определяющими формами организации образовательного процесса по программе «Волей+бол» являются секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Обучающиеся в процессе освоения программы осваивают основы техники и тактики волейбола. Образовательный процесс организован таким образом, чтобы обучающиеся в перспективе могли применять полученные теоретические знания и технические навыки на практике, участвуя в соревнованиях.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение в программу	2		2
2.	Педагогическая диагностика		2	2
3.	Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена и внешний вид волейболиста.	2		2
4.	История возникновения волейбола	2		2
5.	Общеразвивающие упражнения		20	20
6.	Общая физическая подготовка. Подготовительные упражнения	2	22	24
7.	Техническая подготовка	2	14	16
8.	Специальная физическая подготовка		20	20
9.	Тактическая подготовка	2	14	16
10.	Контрольные испытания		2	2
11.	Педагогическая диагностика.		2	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>108</b>



### **3. Содержание программы**

#### **Тема № 1. Введение в программу (2 часа)**

*Теория – 2 часа*

Вводное занятие о целях и задачах первого года обучения.

Общие правила игры в волейбол. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

#### **Тема № 2. Педагогическая диагностика (2 часа)**

*Практика – 2 часа*

Педагогическая диагностика начальных знаний, умений, навыков на начало первого года обучения.

#### **Тема № 3. Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена и внешний вид волейболиста. (2 часа)**

*Теория – 2 часа.*

Правила безопасного поведения во время игры.

О необходимости соблюдения личной гигиены обучающимися.

Спортивная форма и внешний вид спортсмена.

#### **Тема № 4. История возникновения волейбола (2 часа)**

*Теория – 2 часа.*

История возникновения волейбола:

история мирового волейбола,

история отечественного волейбола.

#### **Тема № 5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (20 часов)**

*Практика – 20 часов*

ОРУ на месте без предметов;

ОРУ в движении без предметов;

ОРУ с набивными мячами;

ОРУ с волейбольными мячами;

ОРУ в парах.

#### **Тема № 6. Общая физическая подготовка. Подготовительные упражнения (24 часов)**

*Теория – 2 часа*

Значение общей физической подготовки (ОФП) в подготовке волейболистов.

Основы физиологии организма человека (органы и системы органов).

*Практика – 22 часа*

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Обучающиеся строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Игроки, день рождения которых падает на этот месяц,

бегут к противоположной линии, а водящий пытается их догнать и коснуться рукой («осалить»). Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Педагог называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Обучающиеся строятся в шеренгу, либо колонну. Педагог показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а обучающиеся должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Обучающиеся делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Педагог произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

*Правило 1:* Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

*Правило 2:* Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь - те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Педагог называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Игроки становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Обучающиеся становятся в круг, выбирают водящего, который размещается с веревкой в руках в центре круга. Водящий вращает веревку с

мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Стоящие по кругу внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Обучающиеся делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу педагога «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит педагог. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают игроки, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Обучающиеся строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Игроки из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Обучающиеся строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – вернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Обучающиеся располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу педагога они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза,

после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, игроки выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Обучающиеся строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу педагога первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

#### **Игровые задания с элементами спортивных игр:**

с элементами волейбола: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; с элементами футбола: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

#### **Тема № 7. Техническая подготовка (16 часов)**

*Теория – 2 часа*

Значение технической подготовки (ТП) в подготовке волейболистов. Физический и психологический настрой волейболиста перед игрой.

*Практика – 14 часов*

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

#### **Тема № 8. Специальная физическая подготовка (20 часов)**

*Практика – 20 часов*

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Элементы акробатических упражнений.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

#### **Тема № 9. Тактическая подготовка (16 часов)**

*Теория – 2 часа*

Закрепление правил игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

*Практика – 14 часов*

Тактика подач; тактика передач; тактика приёмов мяча.

#### **Тема № 10. Контрольные испытания (2 часа)**

*Практика – 2 часа.*

Контрольные испытания проводятся в форме соревнований, турниров, баттлов между командами обучающихся.

**Тема № 11. Педагогическая диагностика (2 часа)**

*Практика – 2 часа.*

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на окончание учебного года.

#### 4. Методическое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волей+бол» разработана с учетом современных требований к организации образовательного процесса.

Программа основана на постулатах личностно-ориентированного образования, особенностью которого является актуализация гуманитарных, человекообразующих функций обучения: сохранение и восстановление телесного и духовного здоровья, личной свободы, нравственности; гуманный подход направлен не на формирование ребенка, а на обеспечение поддержки в его развитии, создание механизмов саморегуляции, саморазвития, адаптации, самозащиты, самовоспитания личности; акцентирование внимания не на вооружении ребенка знаниями и умениями, а его становлении, обретении им неповторимой индивидуальности, духовности, творческого начала; построение учебного процесса осуществляется на основе образовательных технологий, основными признаками которых является диалогичность, деятельностный творческий характер, поддержка индивидуального развития ребенка, предоставление ему необходимого пространства свободы, творчества и др.

При её проектировании учтены следующие педагогические принципы:

- *научности и доступности обучения;*
- *упорядоченности педагогического процесса* (целостности, систематичности, последовательности), что означает достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса;
- *природосообразности*, т.е. образовательный процесс проектируется с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- *гуманизации* - педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав ребенка и уважения к нему;
- *демократизации* - предоставление всем участникам образовательного процесса свободы для саморазвития, саморегуляции, самоопределения, самообучения, самовоспитания;
- *культуросообразности* - максимальное использование в образовательном процессе той культурной среды, в которой находятся обучающиеся;
- *принципа единства и непротиворечивости действий учебного заведения и образа жизни учащихся*, что способствует установлению взаимосвязей между сферами жизни обучающихся;
- *принцип дифференциации* реализуется на всех годах обучения посредством индивидуальных дифференцированных заданий и упражнений.

**Основными методами обучения** являются практический и наглядный. Внедрение в педагогический процесс эффективных средств и методов физического воспитания позволяют успешно решать образовательные и развивающие задачи, связанные с освоением двигательных умений и навыков, развивать волевые качества обучающихся, трудолюбие, стремление

к лучшему результату, развивать учебную мотивацию, придавая тем самым педагогическому процессу единую целевую направленность.

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки волейболиста. Оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач всестороннего развития личности ребенка, профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

К физическим упражнениям относятся только те виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям.

Выполнение физических упражнений предполагают сознательную установку на достижение результата действия, который соответствует конкретным задачам физического воспитания; при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т.д. Результативность физических упражнений зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения движений.

Разработчиками программы рекомендован комплекс специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей обучающихся, их силы, ловкости, быстроты, выносливости, ведь современный волейбол предъявляет всё более высокие требования к совершенствованию мастерства спортсменов и, особенно, к их физической подготовленности. Строевые упражнения содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку. Общеразвивающие упражнения направлены на общее физическое развитие. Они способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом. Упражнения этой группы классифицируются по анатомическому признаку: для шеи, рук и плечевого пояса; для туловища; для ног; для всего тела. В эту группу входят разнообразные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку юного волейболиста. ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических качеств, не специфических для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. ОФП создает основу для специальной подготовки. Содержание ОФП зависит от спортивной специализации. СФП это процесс развития физических качеств, специфических для избранного вида спорта.

Существует обратная зависимость между возрастом юных спортсменов и удельным весом средств ОФП в тренировке. Чем младше дети, тем больше должен быть уделен вес ОФП. С ростом квалификации юных спортсменов из года в год увеличивается вес СФП и соответственно уменьшается ОФП.

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовки предполагает определенное соотношение средств общей и специальной физической подготовки, особенно на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. В практике начинает все в большей и большей степени проявляется тенденция использования специальных средств для повышения уровня физической и функциональной подготовленности юных спортсменов.

Педагогические методы и приемы, которые применяются в образовательном процессе, способствуют комплексному решению педагогических задач по созданию творческой, развивающей среды для обучающихся. На занятиях используются нижеперечисленные педагогические методы.

Для развития силовых качеств обучающихся:

▪ *метод повторных усилий* - многократное (8–12 раз) повторение упражнений с доступным весом или преодоление массы собственного тела (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине) до утомления развивает силовую выносливость, способствует увеличению мышечной массы.;

▪ *метод больших усилий* - развивает максимальную силу мышц и увеличивает их массу и характеризуется тем, что при его реализации упражнения выполняются с большим мышечным напряжением, которое сопровождается сильным возбуждением центральной нервной системы. Этот метод применяется в группе обучающихся с хорошей физической подготовкой;

▪ *метод динамических усилий* - способствует развитию скоростно-силовых качеств, его суть заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой;

▪ *метод с применением изометрических усилий* - предполагает выполнение упражнений в статическом положении при выполнении в медленном темпе силовых упражнений преодолевающего или уступающего характера. Этот метод используется на занятиях с подготовленными группами.

▪ *метод комбинированных усилий* - применяются различные режимы мышечной работы, их сочетание дает наилучший эффект в развитии силы. Последовательность исполнения вышеизложенных методов при выполнении общеразвивающих упражнений может быть следующей: сначала в динамическом режиме, затем в изометрическом режиме, после этого с большими мышечными усилиями и, наконец, метод многократных повторений.



**Выносливость** – физическое качество, которое выражается в способности организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

Для развития выносливости используются следующие методы:

▪ *равномерный непрерывный метод* - характеризуется непрерывным длительным режимом работы с сохранением равномерной скорости, усилий, ритма, постоянного темпа, амплитуды движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью в течение 15–30 минут;

▪ *переменный метод* (игра скоростей) - отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и других параметров;

▪ *метод круговой тренировки* - выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений, которые обучающийся проходит от 1 до 3 раз;

▪ *соревновательный метод* - выполнение упражнений в форме соревнований;

▪ *игровой метод* - развитие выносливости в процессе игры, в которой существуют постоянные изменения ситуации, повышает эмоциональность на занятиях.

**Ловкость** (координационные способности) – способность человека управлять своими движениями с большой точностью. Развитие ловкости следует начинать в раннем возрасте, т.к. дети сравнительно легко справляются с упражнениями на координацию. Наилучшим образом ловкость развивается у обучающихся среднего школьного возраста. Чтобы быть ловким, надо владеть определенной силой, гибкостью, выносливостью, быстротой.

Методы развития ловкости:

▪ усложнения ранее усвоенных упражнений, изменения состава упражнений и увеличения трудности, техники выполнения.

▪ *метод двустороннего освоения упражнений* (в правую и левую сторону, правой и левой рукой, правой и левой ногой).

▪ *метод расслабления и напряжения мышц* - при выполнении физических упражнений большое значение имеет степень расслабления и напряжения мышц, включение в работу только требуемых групп мышц. Это способствует предупреждению быстрого утомления обучающихся на занятии и профилактике возможных повреждений мышечно-связочного аппарата. Во время занятий упражнения на расслабление используются как способ улучшения кровообращения в мышцах, общего обмена веществ и активного отдыха. Расслаблять можно отдельные мышечные группы в различных положениях: стоя, сидя, лежа.

**Быстрота** как физическое двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Быстрота - это качество, которое весьма многообразно и специфично проявляется в различных физических действиях человека. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе от выносливости спортсмена. Быстрота проявляется в способности к частоте повторных движений; например, движений волейболиста, ведущего мяч. Различают несколько элементарных форм проявления быстроты:

- быстроту простой и сложной двигательной реакции.
- быстроту одиночного движения.
- быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления.
- частоту движений.

Основные формы проявления быстроты человека - время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения целостного двигательного акта. Выделяют также еще одну форму проявления быстроты - быстрое начало движения (то, что в спортивной практике называют «резкостью»). Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Однако, при всем том, что все такие упражнения направлены на развитие быстроты, все-таки имеются существенные методические особенности развития различных ее форм.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы.

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- быстроту реакции;
- скорость выполнения отдельных движений;
- улучшение частоты движений;
- улучшение стартовой скорости;
- скоростную выносливость;
- быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия:

- на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);

- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, спортивных играх и др.)

Наиболее успешно быстрота развивается в школьном возрасте. Быстрота движений в определенной степени зависит от силы мышц, поэтому эти качества развивают параллельно. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается быстрее и с большей силой. Поэтому необходимо обращать особое внимание на улучшение эластичности мышц. Большое значение также имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию.

Не менее важно и умение расслабляться, выполнять движение без излишнего напряжения, но с максимальными усилиями.

Таким образом, для совершенствования этого физического качества у юных спортсменов необходимо подбирать упражнения: развивающие быстроту ответной реакции; способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т. п.

Для развития быстроты рекомендуется соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Эффективность этого метода повышается при групповом выполнении упражнений.

#### Упражнения на развитие быстроты:

- бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени;

- бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1 серии. Отдых до полного восстановления дыхания;

- бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение;

- быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз x 1-2 серии;

- быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.

Упражнения, способствующие развитию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Поэтому их рекомендуется включать в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое.

Одним из главных методических приёмов во время проведения занятия является строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки обучающихся в соответствии с их возрастными физиологическими особенностями. На занятиях применяются многообразные методы обучения: изменение темпа и амплитуды движения, увеличение или уменьшение количества повторений, изменение исходных и конечных положений, применение отягощений и амортизационных устройств и т.п., что позволяет регулировать нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности и возрастом. Для младшего возраста широко применяются игровые методы – использование разнообразных подвижных игр и упражнений в игровой форме.

**Технико-тактическая подготовка** будущих волейболистов требует особого методического подхода.

## **5. Литература**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО ДТДМ.

### **Специальная литература**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2019.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 2012 (ГНП), 2012 (УТТ), 2012 (ГСС).
3. Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2018.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2020.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2019.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2018.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 2020.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2017.

9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2017.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2019.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 2018.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2017.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2020.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2017.

#### **Педагогическая литература**

1. Белкин А. С. Основы возрастной педагогики. – М., «Академия», 2020.
2. Белова В.В. Воспитание и развитие личности в системе дополнительного образования. – М., 2020.
3. Дополнительное образование детей. Словарь – справочник. Составитель Д.Е. Яковлев. – М., АРКТИ, 2019.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М., Просвещение, 2004.
5. Леонтьев А.Л. О формировании способностей. Избранные психологические сочинения в 2-х томах, т.1 – М., Просвещение, 2012 .
6. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М., «Физкультура и спорт», 2020 .
7. Шмаков С.А. Досуг школьников, как социально-педагогическая проблема. – М., Педагогика, 2018.

**Приемные нормативы  
по технической подготовке  
для зачисления на учебно-тренировочный этап**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Количество серий</b>
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10

**Физическая подготовленность к окончанию учебного года.**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание требований (вид испытаний)</b>	<b>Показатель</b>
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м);	6,0
	в прыжке с места (м)	9,5



## Контрольные нормативы

### По технической подготовке

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

### По физической подготовке

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

### По игровой подготовке

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.