

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.АСТРАХАНИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9»**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 4 от 06.12.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО  
г. Астрахани «СПШ № 9»  
Приказ №17-О от 06.12.2024  
Н.А.Смирнова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Авторы-составители:  
Зеленкова Елена Александровна – зам.дир. по УВР  
Бондаренко Ольга Александровна - тренер-преподаватель

Астрахань  
2024 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
  - 3.1. Содержание программы
  - 3.2. Система контроля и зачетные требования
4. Перечень информационного обеспечения, литература

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Общеразвивающая программа по волейболу» (далее - Программа) предназначена для организации обучения волейболу детей в спортивно - оздоровительных группах.

Программа направлена на физическое воспитание занимающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям волейболом, выявление одаренных занимающихся.

Реализация Программы осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ). В СОГ зачисляются все желающие от 6 лет до 18 лет, не имеющие противопоказаний к занятию волейболом (далее – занимающиеся).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» для обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования г. Астрахани «Спортивная школа № 9» (МБУ ДО г. Астрахани «СШ № 9») разработана в соответствии:

- Конституцией РФ;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол», утверждённого приказом Министерством спорта Российской Федерации от 24 января 2022 г. № 41;
- Устава и Локальных актов МБУ ДО г. Астрахани «СШ № 9» (далее Учреждение).

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества,

привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации.

Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний.

Высокий подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Целью** данной программы является организация спортивной подготовки обучающихся по волейболу, а также массовое общефизическое оздоровление детей школьного возраста с различными физическими способностями.

**Основными задачами программы являются следующие:**

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил

2. Формирование интереса, к систематическим занятиям волейболом.
3. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическим упражнениям.
4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

**Сроки реализации Программы – 1 год.**

Особенности формирования спортивно-оздоровительных групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) приведены в таблице № 1.

Таблица № 1

**Особенности формирования спортивно-оздоровительных групп и определения объёма недельной нагрузки (в академических часах)**

Возраст занимающихся (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объём подготовки (час) кол-во часов в неделю
с 6 до 18 лет	15	30	3	252/6

**Планируемые результаты.**

В ходе освоения спортивно-оздоровительной программы обучающиеся

**должны знать:**

- значение двигательной активности в укреплении здоровья;
- спортивные звания и разряды;
- развитие волейбола в России и за рубежом;
- правила личной гигиены;
- основы техники и тактики волейбола правила организации и проведения соревнований;
- технику перестроений при выполнении строевых упражнений;
- упрощенные правила игр: баскетбол, футбол;
- правильную технику выполнения легкоатлетических, гимнастических упражнений, применяемых на учебно-тренировочных занятиях– правильную технику выполнения упражнений на развитие прыгучести;
- правильную технику выполнения упражнений на развитие быстроты ответных действий;
- правильную технику выполнения блокирования, нападающего удара, приема и передачи мяча, подачи;
- правильную технику выполнения упражнений для всех групп мышц, применяемых на учебно-тренировочных занятиях;
- основные технические приемы волейбола;
- расстановку игроков на площадке;
- страховку системой «углом вперед»;
- страховку системой «углом назад»;
- способы приема и обработки мяча;
- позиции игроков при разных игровых ситуациях.

В ходе освоения спортивно-оздоровительной программы обучающиеся

**должны уметь:**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9", Смирнова Надежда Анатольевна, Директор

18.12.24 11:41 (MSK)

Сертификат F1B68EA72B94CEC3AF7A2FF3FDC5B466

- применять на практике основы массажа;
- грамотно планировать режим дня;
- планировать питание, подбирать витамины согласно своему возрасту и состоянию здоровья;
- применять правила личной гигиены на практике;
- пропагандировать здоровый образ жизни личным примером;
- коммуникательно вести себя в коллективе;
- применять в игре правила волейбола;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации;
- правильно выполнять перестроения при выполнении строевых упражнений;
- правильно выполнять упражнения, развивающие быстроту ответных действий;
- правильно выполнять упражнения для развития прыгучести;
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча;
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара;
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;
- правильно и своевременно использовать технические приемы, необходимые в различных ситуациях;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- применять на практике различные варианты страховки;
- взаимодействовать с игроками своей команды для достижения оптимального командного результата.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах на 42 недели представлен в Таблице № 2.

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 35 минутам. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа (70 минут) каждое. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

### **Учебный план учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО г. Астрахани «СШ № 9»**

**Таблица № 2**

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ <b>МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. АСТРАХАНИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 9"</b> , Смирнова Надежда Анатольевна, Директор		
18.12.24 11:41 (MSK) Сертификат F1B68EA72B94CEC3AF7A2FF3FDC5B466		

1.	Общая физическая подготовка	170
2.	Специальная физическая подготовка	90
3.	Теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	12
4.	Технико-тактическая подготовка	30
5.	Участие в соревнованиях	10
<b>Всего часов на 42 недели</b>		<b>252</b>

Таблица № 3

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов
<b>Общая физическая подготовка</b>		
1.	Общеразвивающие упражнения (для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища)	<b>95</b>
2.	Упражнения для развития физических качеств и общей выносливости	<b>50</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
1.	Специальные упражнения	<b>80</b>
<b>Технико-тактическая подготовка</b>		
1.	Изучение и совершенствование боевой стойки, прямых, боковых ударов левой-правой в голову, в туловище	<b>7</b>
2.	Изучение и совершенствование защитных приёмов, уклонов, нырков, подставки, шаги в стороны	<b>8</b>
<b>Теоретическая, психологическая подготовка и медико-восстановительные мероприятия</b>		
1.	Теоретическая подготовка	<b>6</b>
2.	Психологическая подготовка	<b>4</b>
3.	Медико-восстановительные мероприятия	<b>2</b>
		<b>252</b>

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Содержание программы.

##### Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

##### *Физическая культура и спорт в России.*

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Сведения о строении

сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие систем организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена тренировочного процесса. Режим дня и питания. Витаминизация. Планирование режима дня. Основы массажа. Виды массажа и его применения. Сауна. Самоконтроль спортсмена.

Нагрузка и отдых, как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и учебно-тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта.

Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях. Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.

Понятие о методике учебно-тренировочного занятия. Факторы, обуславливающие эффективность обучения.

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей соревновательной деятельности.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и занятий по волейболу. Тренажеры, технические средства.

Правила волейбола. Жестикация судей. Ведение протокола. Полномочия тренера-преподавателя и капитана команды. Спортивное поведение на площадке.

Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Пропаганда здорового образа жизни.

Формирование мотивации положительного отношения к занятиям физической культуры и спортом.

Отказ от вредных привычек.

Психология совместности в коллективе. Умение находить «общий язык» в команде. Взаимопомощь. Доброжелательный климат в коллективе.

Умение выполнять требования тренера-преподавателя в процессе обучения.  
Речевое взаимодействие в игровых ситуациях.

### **Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов Индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках. Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт,

стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т. д. Спортивные игры: Баскетбол. Футбол.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного**



веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера.

Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч

(для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;

- челночный бег на 5 и 10 м;

- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

*Упражнения для прыгучести:*

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;

- то же, с прыжком вверх;

- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);

- многократные прыжки вверх;

- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;

- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть, и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);

- то же, но без касания мячом стены;

- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;

- то же, с отягощением;

- на впрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);

- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;

- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;

- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;

- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;

- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;

- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;

- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;

- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:*

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;

- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;

- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;

- броски волейбольного мяча в стену.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:*

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;

- упражнения с резиновыми амортизаторами;

- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);

- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:*

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;

- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;

- то же в парах;

- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);

- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;

- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;

- то же с мячом у тренировочной сетки;

- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:*

- прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;

- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);

- выполнение блокирования после перемещений, остановок;

- 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, но на расстоянии 1 м от сетки;

- то же, но остановка и прыжок по сигналу;

- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;

- нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий, в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

## **Техническая подготовка.**

### ***Техника нападения.***

#### *Действия без мяча. Перемещения и стойки:*

- стартовая стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений. Действия с мячом.

#### *Передачи мяча:*

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча, подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

#### *Подача мяча:*

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

#### *Нападающие удары:*

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

### ***Техника защиты.***

#### *Действия без мяча. Перемещения и стойки:*

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

#### *Действия с мячом:*

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

### **Технико-тактическая (интегральная) подготовка.**

#### *Тактика нападения. Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи;

- выбор места для второй передачи и зоне.

#### *Групповые действия:*

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

#### *Командные действия:*

**прием нижней подачи и первая передача в зону 3;**

- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.*

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

### 3.2. Система контроля и зачетные требования.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы по годам обучения - контрольные занятия по выполнению нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Таблица № 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
2.1	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,0	12,5
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			8	6
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			36	30

Таблица № 5

### Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Корзина для мячей	штук	2

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Г.Астрахани "Спортивная школа № 9", Смирнова Надежда Анатольевна, Директор

18.12.24 11:41 (MSK)

Сертификат F1B60EA72B94CEC3AF7A2FF3FDC5B466

2.	Мяч волейбольный	штук	10
3.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	5
4.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
5.	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
6.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
7.	Стойки	комплект	1
8.	Табло перекидное	штук	1

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод.пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012.

2. Белич, С. Волейбол: спортивная секция для малышей / С. Белич // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2007. – 16–30 сент. (№ 18). – С. 13–15.

3. Беляев, Анатолий Васильевич. Волейбол на уроке физической культуры: [учебно-метод. пособие] / А. В. Беляев. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2005. – 144 с. : ил. – (Физическая культура в школе). – Библиогр.: с. 142. – ISBN 5-278-00780-х.4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000

5. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003.

6. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999.

7. Ладохина, Наталья. От простого – к сложному : Сто упражнений для обучения волейболу / Наталья Ладохина, Марина Порошина // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2011. – 1–15 марта (№ 5). – С. 40–42

8. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. Методические рекомендации / В.М. Алферов. - М.: ВФВ, 2012. - Выш. № 11.

#### **ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ**

1. Всероссийская Федерация Волейбола [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://volley.ru>

2. Федерация Волейбола Кемеровской области – Кузбасса [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://volleykem.ru>

3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.minobrnauki.gov.ru>

4. Министерство образования Кузбасса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://образование42.рф>

5. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс].

Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

6. Министерство физической культуры и спорта Кузбасса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://minsport-kuzbass.ru>

7. Ребёнок в спорте [Электронный ресурс]. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru>