ПЕРВЕНСТВО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Волейбол. Юноши до 18 лет. (2007-2008гг.р.)

ВФВ
Всероссийская федерация волейбола

17 – 19.03.2023г. г. Волгоград

ПОДГРУППА А

	Команда	1	2	3	4	5	6	очки	Соотношение мячей	место
1	Волгоград		2 : 0 2	2 : 0 2	2 : 0 2	2 : 0 2	2 : 0 2	10		I
2	Ст. Полтавка	0 : 2 1		0 : 2 1	0 : 2 1	0 : 2 1	0 : 2 1	5		VI
3	Камышин	0 : 2 1	2 : 0 2		0 : 2 1	2 : 0 2	0 : 2 1	7		IV
4	Михайловка	0 : 2 1	2 : 0 2	2 : 0 2		2 : 1 2	1 : 2 1	8		III
5	Елань	0 : 2 1	2 : 0 2	0 : 2 1	1 : 2 1		0 : 2 1	6		V
6	Волжский	0 : 2 1	2 : 0 2	2 : 0 2	2 : 1 2	2 : 0 2		9		II

Главный судья Д.А. Афанасьев

8. Информационно-методическое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в РоссийскойФедерации"
2. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).-Краснодар, 2011
3. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ СДЮШОР.-М., 1982 (ГПН), 1983(УТГ), (ГСС).
4. Волейбол/ Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978
6. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988
7. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991
8. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
9. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог- Иркутск,
10. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
11. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов волимпийском спорте. – Киев,1999
12. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998
13. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под ред. М. Я. Набатниковой.-М.,1982
15. Платонов В. П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев,1997
16. Системы подготовки спортивного резерва. М., 1999
17. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.-М.,1995
18. Спортивная медицина: справочное издание- М., 1999 Спортивные игры/ Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю. М. Портнова. - М.,2000

	площадку	д.	3	6	10
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	м.	2	3	4
		д.	1	2	3
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	5
		д.	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	25
		д.	10	15	20

Показатели:

Н – низкий; **С** – средний; **В** – высокий.

7. Материально - техническое обеспечение программы

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	1
2	Мяч волейбольный	штук	10
3	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
4	Скамейки гимнастические	штук	4

действий
- правильно выполнять упражнения для развития прыгучести
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых приприеме и передаче мяча
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых привыполнении нападающего удара
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых приблокировании
- правильно и своевременно использовать технические приемы, необходимые вразличных ситуациях
- анализировать и оценивать игровую ситуацию
- применять на практике различные варианты страховки
- взаимодействовать с игроками своей команды для достижения оптимальногокомандного результата

5. Календарный график

В спортивно-оздоровительных группах продолжительность занятий – 52 календарных недели. Начало учебного года 01 января 2023 года, окончание учебного года 30 декабря 2023 года.

Режим и продолжительность занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час 45 мин.) в период не раньше 08.00 и не позже 20.00 часов,

Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего спортивного сезона в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации занимающихся».

6. Система контроля и зачётные требования

Итоги освоения программы оцениваются на контрольных испытаниях.

Контрольные нормативы.

№ п/п	*Контрольные нормативы*	Пол	Показатели		
			Н	**С**	**В**
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	16
		д.	9	11	14
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	14
		д.	8	10	12
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	25
		д.	12	15	20
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в	м.	5	10	15

- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

4. Планируемые результаты

В ходе освоения программы занимающиеся должнызнать:
- 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, гандбол, футбол
- правильную технику выполнения легкоатлетических, гимнастических упражнений,применяемых на тренировочных занятиях
- правильную технику выполнения упражнений на развитие прыгучести
- правильную технику выполнения упражнений на развитие быстроты ответныхдействий
- правильную технику выполнения блокирования, нападающего удара, приема ипередачи мяча, подачи
- правильную технику выполнения упражнений для всех групп мышц, применяемыхна 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 программы занимающиеся должныуметь:

– применять на практике основы массажа
- грамотно планировать режим дня
– планировать питание, подбирать витамины согласно своему возрасту исостоянию здоровья
– применять правила личной гигиены на практике
– пропагандировать здоровый образ жизни личным примером
– коммуникабельно 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

- сочетание способов перемещений.Действия с мячом.

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасыванияпартнера;
- 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 кистьюпо 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 черезсетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером
- на месте и после перемещений.

5. 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 передающийобращен лицом.

Тактика защиты.

- выбор места при приеме нижней подачи;

Упражнения для развития качеств, необходимых привыполнении 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 рукамичерез 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 черезсетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу нарезиновых 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.

4. 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;

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, приземлить и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишнихдоскоков);
- 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;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) 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 обеиминогами;
- 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 (совершенствованиеударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, повороты 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 вподвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

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 па 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).

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе вразличных 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.

руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мячаи 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. Гандбол. 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 ногой 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; уголиз 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 на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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. Бегза лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих 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

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 тренировки. Факторы, обусловливающие эффективность обучения, тренировки.

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателейтренировочно-соревновательной деятельности.

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

Правила волейбола. Жестикуляция судей. Ведение протокола. Полномочия тренера 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 совместимости в коллективе. Умение находить «общий язык» в команде. Взаимовыручка. Доброжелательный климат в коллективе. Умение выполнять требования тренера в процессе обучения. Речевое взаимодействие в игровых ситуациях.

2. 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 иразомкнутый 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,

подготовка													
Техническая подготовка	**5**	**7**	**6**	**3**	**2**	**4**	**5**	**6**	**6**	**7**	**4**	**7**	**62**
Интегральная подготовка	**6**	**4**	**4**	**6**	**5**	**2**	**4**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**46**
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	**1**	**1**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**32**
Выполнение контрольных нормативов	**-**	**-**	**-**	**-**	**2**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**2**	**-**	**4**
ВСЕГО количество часов в год	**26**	**26**	**28**	**26**	**26**	**24**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

3. Содержание программы

1. *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 и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-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 физическойнагрузки.

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 тренировочные нагрузки, специфические и не специфические, 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-

3 раза по 2 часа. Продолжительность 1 тренировочного часа приравнивается к 45 минутам.

Условия комплектования групп

Срок обучения	Возраст занимающихся	Кол-во занимающихся в группе, чел.	Максимальное кол-во часов в неделю	Общий объем подготовки (час).
1 год	8 – 17	14 - 20	6	312

2. Учебный план

Учебный план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий.

№	Разделы подготовки	Планируемое количество часов в год
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46
2	Общая физическая подготовка	92
3	Специальная физическая подготовка	30
4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	46
5	Техническая подготовка	62
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	32
7	Выполнение контрольных нормативов	4
	Итого часов	312

Примерный годовой учебный план
(недельная нагрузка 6 часов)

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Количество часов в год
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка	**7**	**7**	**8**	**8**	**7**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**7**	**92**
Специальная физическая подготовка	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**30**
Тактическая, теоретическая и психологическая	**4**	**4**	**4**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**3**	**4**	**4**	**46**

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.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.
Данная программа предполагает стартовый уровень подготовки волейболиста.

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.

Целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу, а также массовое общефизическое оздоровление детей школьного возраста.

Основными задачами программы являются следующие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.
3. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

Возраст обучающихся: *от* 8 до 17 лет.

Сроки реализации Программы:
Продолжительность программы составляет 1 год
Форма обучения: очная

Режим занятий: при нагрузке 6 часов в неделю занятия проводятся

1.Пояснительная записка

«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу» (далее - Программа) предназначена для организации обучения волейболу детей в возрасте 8-17 лет в спортивно - оздоровительных группах.

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

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. 3 1726-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Р.Ф. от 04 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

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 мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и 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 эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 6
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 13
5. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК 14
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 14
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 15
8. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 16

Комитет по физической культуре и спорту администрации Волгограда
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва № 7
г. Волгограда
МБУ ДО СШОР № 7

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Спортивная школа № 7 г. Волгограда переименовано на основании приказа комитета по физической культуре и спорту администрации Волгограда от 03.04.2023 № 238

Директор Т.Н. Фатьянова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШОР № 7
Т.Н. Фатьянова
«24» 03 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст занимающихся (8 – 17 лет)
Срок реализации программы – 1 год

Составитель программы:

зам. директора по спортивной работе С.Г. Селезнёва

ВОЛГОГРАД 2023