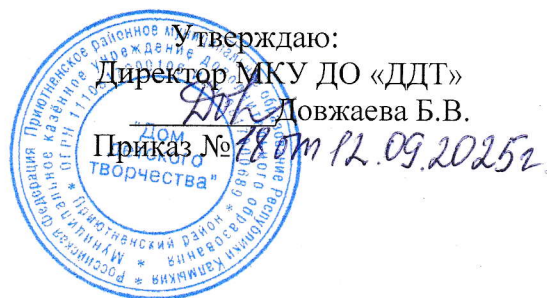


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол .



**Рабочая программа спортивной секции  
«Волейбол»**

Направление – спортивное  
Срок реализации программы  
2025-2026- учебный год

Ушакова Н.Г. - педагог дополнительного образования

с. Приютное  
2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу для группы начальной подготовки первого года обучения составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы по волейболу.

**Цели программы** - выявление и отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в волейболе). Для достижения поставленных целей необходимо решение поставленных **задач**:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха;
- содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных условий природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены;
- обучение навыкам игры в волейбол на уровне компетентности;
- расширение знаний в области волейбола и спорта в целом;
- формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом;
- достижение возможного уровня развития физических и игровых качеств;
- выявление перспективных детей и подготовка их к освоению этапов спортивной подготовки по волейболу.

Особенностями преподавания волейбола на данном этапе являются: соблюдение принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической, интегральной, морально-волевой и теоретической. Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, включения в учебнотренировочный процесс игровых форм работы и соревнований, теоретических и практических занятий, эстафет с элементами волейбола. Все это является единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися.

## Требования к уровню подготовки

### ***ЗНАТЬ:***

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- методику судейства учебно-тренировочных игр;

### ***УМЕТЬ:***

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;

### ***Ожидаемый результат.***

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

## **Принцип набора детей и формирования группы**

В группу принимались дети не младше 9 лет, по заявлению и с согласия их родителей или лиц их заменяющих, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Набранная группа сдает приёмные нормативы, определяющие уровень физической и технической подготовки по волейболу, в соответствии с которым выбирается ступень подготовки.



1.	Теория и методика физической культуры и спорта	40	5	5	5	5	2	3	5	5	5
2.	Общая физическая подготовка	43	5	5	5	5	5	3	5	5	5
3.	Специальная физическая подготовка	31	5	5	5	5	3	3	5	5	5
4.	Техническая подготовка	41	10	5	5	3	3	3	5	5	5
5.	Тактическая подготовка	46	10	5	5	3	3	5	5	5	5
6.	Интегральная подготовка	43	5	5	5	3	3	5	5	5	7
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Соревнования	6	-	-	-	-	-	-	2	2	2
9.	Контрольные испытания	18	-	-	-	-	-	3	5	5	5
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинское обследование	9	2	-	-	-	-	-	-	-	-
12.	Самостоятельная работа	30	4	3	3	3	2	3	4	3	5
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>44</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>42</b>

Большое значение в первый год обучения в практической деятельности уделяется общей физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол. Занятия рекомендуется проводить в форме сочетания подвижных игр, комплексов гимнастических и акробатических упражнений и устных бесед.

№ п.п.	Тема занятий	Кол-во часов	Элементы содержания.	Дата проведения
1.	Техника перемещений.	6ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	16.09 18.09
2.	Прием. Передача Подача мяча.	9 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	20.09 23.09 25.09
6ч.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	27.09 30.09	
9 ч.		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	02.10 04.10. 07.10	
9 ч		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	09.10. 11.10. 14.10.	
9 ч.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	16.10 18.10 21.10	
6 ч.		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	23.10. 25.10	
6 ч.		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	28.10. 30.10.	
9 ч.		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	01.11. 04.11	
9 ч.		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	06.11. 08.11 11.11.	
9 ч.		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	13.11. 15.11 18.11	
9 ч.		Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	20.11. 22.11. 25.11.	
9 ч.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	29.11 02.12 04.12.	
9 ч.		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	06.12. 09.12. 11.12.	
3.	Нападающий удар. Блокирование	9 ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	13.12 16.12 18.12
9ч.		Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное	20.12.	

			блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>23.12. 25.12.</b>
		9 ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>27.12. 13.01. 17.01.</b>
4.	Тактика игры в нападении.	9ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>20.01. 22.01. 24.01.</b>
		9ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	<b>27.01. 29.01. 31.01.</b>
		9 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>03.02. 05.02. 07.02.</b>
		9 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>10.02. 12.02. 14.02.</b>
5.	Тактика игры в защите	12 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>17.02. 19.02 21.02. 24.02.</b>
		9ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями	<b>26.02. 28.02. 03.03.</b>
		9ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	<b>05.03. 07.03. 10.03.</b>
		9ч	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	<b>12.03. 14.03. 17.03.</b>
		9ч	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	<b>19.03. 21.03. 24.03.</b>
		9ч	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу.	<b>26.03. 21.03. 28.03.</b>
		9ч	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>31.03. 02.04. 07.04.</b>
		9ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	<b>09.04. 11.04. 14.04.</b>

		9ч	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача зону 3. Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4. Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	<b>16.04.</b> <b>18.04.</b> <b>21.04.</b>
		9ч	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	<b>23.04.</b> <b>25.04.</b> <b>28.04</b>
		6ч	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3	<b>30.04.</b> <b>02.05.</b> <b>05.05.</b>
		9ч	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3	<b>07.05.</b> <b>09.05.</b> <b>12.05</b>
		9ч	Нижняя прямая подача в пределы площадки. Учебная игра	<b>14.05.</b> <b>16.05.</b> <b>19.04.</b>
		9ч	Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	<b>21.05.</b> <b>22.05.</b>
		9ч	Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	<b>23.05.</b> <b>24.05.</b>
	Организация и проведение соревнований	9 ч.	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 3-6 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	<b>26.05.</b> <b>28.05.</b> <b>30.05</b>
	<b>Итого</b>	<b>324 ч.</b>		

## Содержание программного материала

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - это целенаправленный педагогический процесс, направленный на приобретение спортсменами определенных знаний.

Цель: повышение интеллектуально - теоретического уровня и содействие повышению спортивного мастерства.

№ п/п	Наименование тем	Краткое содержание
1.	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания	Основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и саморазвитие.
2.	История развития волейбола.	Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.
3.	Гигиенические знания и навыки.	Личная гигиена спортсмена. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по волейболу. Закаливание. Значение закаливания, роль закаливания и методика применения. Использование естественных сил природы. Режим питания. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков. Самоконтроль спортсмена. Правильное питание.
4.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Самомассаж. Средства восстановления. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Общее представление о допинге.
5.	Основы общей и специальной физической подготовки.	Краткая характеристика средств общей и специальной подготовки. Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке.
6.	Основы техники и тактики игры в волейбол.	Понятие о спортивной технике. Характеристика и анализ тактических вариантов игры.
7.	Организация и проведения соревнований	Основные правила игры. Права и обязанности игроков. Жесты судьи.

## Практическая подготовка

### **Общая физическая подготовка**

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта, а именно:

- гимнастические упражнения для различных групп мышц;
- акробатические упражнения; - легкоатлетические упражнения; - спортивные и подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

К специальной физической подготовке относят:

- упражнения для развития силы и скоростных качеств;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Техническая подготовка**

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником. Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и

в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

### **Тактическая подготовка**

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

- 1.Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.
- 2.Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

Тактическая подготовка включает в себя:

- 1.Расстановку игроков, переход;
- 2.Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи;
- 3.Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу);
- 4.Перемещения к сетке, при приёме мяча;
- 5.Выбор места при приёме подачи;
6. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч; 7. Взаимодействие игроков задней линии; 8. Расположение игроков при приёме.

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки:

- осуществление связей между физической и технической подготовкой;
- осуществление связей между технической и тактической подготовкой; - между тактической и физической подготовкой.

Основные средства подготовки:

- упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры); - упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение — защита, защита — нападение, нападение — защита — нападение); - учебные игры с заданиями по технике и тактике игры;
- контрольные игры с установками на игру.

### **Средства и методы подготовки**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, показа презентаций и непосредственно на тренировке, она органически связана с физической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность. Выбатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий, постепенно приобретать знания по истории развития волейбола, о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе, необходимые сведения о строении и функциях организма человека, гигиенические знания, умения и навыки, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Практическая часть предусматривает начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

На занятиях по общей физической подготовке решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности. Большое место занимает скоростно-силовая подготовка, широко применяются различные специальный инвентарь.

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на обучение юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством специальной физической подготовки (кроме средств волейбола) являются специальные подготовительные упражнения.

Подготовительные упражнения направлены на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, умения пользоваться периферическим зрением, быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, скоростно-силовой), прыжковой ловкости, специальной гибкости. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой; резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике.

Формирование тактических умений начинается с развития у юных волейболистов быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. По мере изучения технических приемов, учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему спортивной подготовки обучающихся органически входят спортивные соревнования, при этом они являются непосредственной целью тренировки и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной подготовки.

Соревнования имеют определенную специфику, воспитывающую необходимые специальные качества и навыки.

Основной целью соревнований на данном этапе подготовки является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала учащимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической подготовке и правилам игры. По физической подготовке — упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивание, упражнения со скакалками и т. п.) По технической подготовке — некоторые имитационные упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными).

Контрольные занятия должны быть посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), при необходимости двусторонним играм с целью получить данные о том, как применяют в игре обучающиеся изученные технические приемы и тактические действия.

Медицинский контроль за здоровьем обучающихся осуществляется дважды в течение года по месту жительства в районной поликлинике. В случае удачного прохождения медосмотра обучающиеся получают допуск к занятиям.

Система профилактики - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование учебных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для восстановительного процесса.

К медико-биологическим средствам относятся: распорядок дня; спортивный массаж; водные процедуры. Применение восстанавливающих средств необходимо осуществлять на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Основы применения восстановительных мероприятий входят в теоретический курс данной программы.

Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований, мероприятий. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При освоении техники, тактики игры, в процессе физической подготовки необходимо предусматривать развитие личностных качеств спортсменов. Важная воспитательная работа тренера-преподавателя - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим **правилам**:

- необходимо знать, какие привычки помогают ребенку проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец;

- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении; - необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке.

**Основными условиями** воспитательной работы являются:

- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия обучающихся;
- стимулирование самостоятельности обучающихся, их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъект-субъектных отношений между обучающимися и тренерами преподавателями;
- систематический анализ и моральная оценка тренером-преподавателем и обучающимся результатов и мотивов поступков и действий каждого; - организационно-воспитательные мероприятия.

### **Общие представления о допингах**

**Допинг** –запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

### **Техника безопасности**

**Общие требования безопасности** 1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. 5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ перед игрой. 5. Коротко остричь ногти.

**Требования безопасности во время занятий**1. Во время занятий

вблизи игрового поля не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.
8. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
9. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
10. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия или игры, сообщить тренеру-преподавателю.

### **Контрольно - переводные нормативы**

Правильный учет результатов учебно-тренировочного процесса может быть осуществлен только на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности спортсменов. Для проведения контрольных испытаний выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль проводился в начале и конце наиболее ответственных этапов подготовки, в начале и конце учебного года.

#### Контрольные нормативы по физической подготовке (девочки)

№ п/п	Вид испытаний	2 год обучения
<i>Физическая подготовка</i>		
1.	Бег 30м (6х5м), с	15.0
2.	Бег 92 м (бег с изменением направления), «ёлочка», с	31,5
3.	Прыжок в длину с места, см	140
4.	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	25
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	3,5

#### Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (мальчики)

№ п/п	Вид испытаний	2 год обучения
----------	---------------	----------------

<i>Физическая подготовка</i>		
1.	Бег 30м (6х5м), с	12.6
2.	Бег 92 м (бег с изменением направления), «ёлочка», с	30,0
3.	Прыжок в длину с места, см	160
4.	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук, см	30
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	3,6
<i>Техническая подготовка</i>		
1.	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены	2

**Содержание и методика проведения контрольных испытаний  
группы первого года обучения**

**Физическая подготовка**

- 1. Бег 30 м (6 х 5м).** На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- 2. Бег 92 м (бег с изменением направления).** На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч №7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии (см. рисунок). По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Испытуемый должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время про бегания всей дистанции.



№7

- 3. Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.
- 4. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук.** Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 х 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания

должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

**5. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу.** Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

### **Техническая подготовка**

#### **Передача мяча двумя руками стоя у стены.**

Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

### **Планируемые результаты к концу учебного года группы первого года обучения**

#### **Образовательные знания, умения и**

**навыки:** - знать основные правила игры в волейбол;

- уметь выполнять общие технические приемы; - уметь выполнять стойки и перемещения.

#### **Воспитательные умения и навыки:**

- уметь слышать и слушать товарища;

- знать понятия «общение», «культура», «спортивная этика»; - обладать чувством коллективизма.

#### **Развивающие умения и навыки:**

- овладеть физическими качествами при проведении подвижных игр, эстафет;

- повысить интерес к занятиям волейболом.

### **Организационно-воспитательные мероприятия**

1. Соблюдение норм и правил техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
2. Соблюдение противопожарного режима.
3. Общие и родительские собрания.
4. Проведение спортивных мероприятий.
5. Посещение спортивно - массовых мероприятий с участием спортсменов более высокого класса.
6. Обсуждения, рассказ, беседы.

**План воспитательной работы 2- го года обучения на 2020-2021 учебный год.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Выход</b>
1.	Беседа «Техника безопасности на занятиях волейболом»	Сентябрь	Разработка
2.	Беседа «Формирование ЗОЖ»	Октябрь	Разработка
3.	Правила поведения во время каникул (посезонно).	Ноябрь	Разработка
4.	Беседа «Курению нет»!	Декабрь	Разработка
5.	Беседа «Болезни грязных рук.»	Январь	Разработка
6.	Беседа «Осторожно тонкий лед»	Февраль-Март	
7.	Подведение итогов спортивной деятельности учащихся.	Май	Отчёт
8.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	В течение года согласно плану	Положение, отчёты
9.	Посещение спортивно-массовых мероприятий	В течение года	Приобретение опыта

#### **План работы с родителями**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Выход</b>
1.	Родительское собрание. Беседа «Волейбол как вид спорта»	Сентябрь	Разработка
2.	Провести «Веселые старты», дети против родителей	Апрель	Протоколы

## Список литературы

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Список литературы Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФК и Спри совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. Ю.С. Паутов, В. Я. Беговатов, И. А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
4. А. А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
5. А. В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);
7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю. Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
9. Ю. Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
11. Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
12. Л. Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
13. А. Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;
14. А. В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки», Физкультура и спорт, Москва, 1981;
15. Л. В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982; 16. М. М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985.
17. Интернет-ресурс. Сайт: [Rudda.com](http://Rudda.com) (видео)