

Принято решением
тренингового совета
Протокол № 4 от « 28 » 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО РК
«Спортивная школа №1»
А. Ю. Шабанов
Приказ № 01-04/3-10 от « 16 » мая 2023 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
по виду спорта
«волейбол»
(спортивно-оздоровительные
группы, в том числе
адаптивные)**

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования Республики Коми
«Спортивная школа № 1»**

Срок реализации – не устанавливается

г. Сыктывкар, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	стр. 3
1.1.	Назначение Программы	стр. 3
1.2.	Цель Программы	стр. 3
II	Характеристика дополнительной общеразвивающей программы	стр. 3
2.1.	Сроки реализации	стр. 3
2.2.	Объем дополнительной общеразвивающей программы	стр. 3
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы	стр. 3
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	стр. 5
2.5.	Календарный план воспитательной работы	стр. 7
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	стр. 8
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	стр. 9
III	Система контроля	стр. 10
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	стр. 10
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	стр. 10
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»	
IV	Рабочая программа	стр. 11
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе	стр. 11
V	Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки	стр. 17
VI	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	стр. 18
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	стр. 18
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	стр. 19
6.3.	Условия для прохождения спортивно-оздоровительной подготовки занимающимися с ограниченными возможностями здоровья	стр. 19
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	стр. 22

I. Общие положения

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «волейбол» (далее – Программа) предназначена для организации деятельности спортивно-оздоровительной направленности по волейболу.

1.2. Целью Программы является привлечение занимающихся к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий волейболом; формирование начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (волейбол).

II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Сроки реализации Программы и возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, количество лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку в группах.

Таблица № 1

Этап	Срок реализации спортивно-оздоровительного этапа (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	не устанавливается	от 6	15-20

2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы

Таблица № 2

Этап	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год (52 недели)
Спортивно-оздоровительный этап	3	156

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Учебно-тренировочные занятия

По направленности учебно-тренировочные занятия бывают:

- основные;
- дополнительные.

По величине нагрузки — занятия с большой нагрузкой, со значительной, средней и малой нагрузкой.

По форме организации выделяют следующие виды занятий:

- фронтальные — спортсмены одновременно выполняют одно и то же упражнение всей группой;

- групповые — спортсмены делятся в ходе выполнения тренировочных заданий на группы, при этом должны быть созданы эффективные условия для выполнения соревновательных упражнений;

- индивидуальные — спортсмены самостоятельно выполняют задания с индивидуальной дозировкой нагрузки.

По особенностям решаемых задач различают следующие учебно-тренировочные занятия:

- учебные, где идет освоение нового материала;
- тренировочные, которые направлены на осуществление различных видов подготовки и в первую очередь физической;
- учебно-тренировочные, сочетают освоение нового материала и развитие физических качеств;
- восстановительные с небольшим суммарным объемом нагрузки для стимулирования восстановительных процессов;
- модельные, проводят в непосредственной подготовке к соревнованиям;
- контрольные, применяют для контроля подготовленности спортсменов.

Основой учебно-тренировочного процесса является отдельное учебно-тренировочное занятие. В ходе его используют средства тренировки, которые направлены на решение задач многих видов подготовки — физической, технической, тактической и др.

Факторами, определяющими структуру занятия, являются:

- задачи учебно-тренировочного занятия;
- изменения функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности;
- величина нагрузки учебно-тренировочного занятия;
- подбор и сочетание физических упражнений.

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 3

Этап	Вид спортивных соревнований	Общее количество в год
Спортивно-оздоровительный этап	Контрольные	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы относятся трудоемкость дополнительной общеразвивающей программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе – двух часов.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Таблица № 4

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Интегральная подготовка	Итого
В процентном соотношении	30	12	23	15	2	18	100%
Количество часов в год	48	20	36	24	2	26	156

Примерный годовой план спортивно-оздоровительной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

*План-график распределения тренировочных часов
для спортивно-оздоровительных групп (3 часа в неделю)*

Таблица № 5

Вид спортивной подготовки	Месяцы												Количество часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	20
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	26
Количество часов	13	13	13	13	13	13	13	13	15	13	12	12	156

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - участие в днях здоровья и спорта, спортивных фестивалях; - ...	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы занимающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
1.3	...	...	...
2.	Патриотическое воспитание занимающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с занимающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную общеразвивающую программу по виду спорта	В течение года
2.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные общеразвивающие программы спортивно-оздоровительной направленности; - ...	
2.3.	...	...	...
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих общему физическому развитию)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для занимающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих общему физическому развитию; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
3.2.	...	...	...
4.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта	...	...

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» учреждение реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, проводит с лицами, проходящими спортивно-оздоровительную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение

антидопинговых правил; знакомит лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивно-оздоровительной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также для родителей;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивно-оздоровительную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

План антидопинговых мероприятий*

Таблица № 7

		Спортивно-оздоровительный этап
Месяцы	IX	Теоретическое занятия «Ценности спорта. Честная игра»
	X	Веселые старты «Честная игра»
	XI	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»
	XII	Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»
	I	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	II	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	III	Антидопинговая викторина «Играй честно»
	IV	-
	V	-
	VI	Веселые старты «Честная игра»
	VII	-
	VIII	-

** Учреждение ежегодно утверждает План-график мероприятий по антидопинговой тематике на предстоящий год.*

2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Занимающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

Лица, занимающиеся спортом на спортивно-оздоровительном этапе, получают допуск к занятиям 1 раз в 12 месяцев у педиатра или терапевта (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России (основание Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. №1144н).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы спортивно-оздоровительного этапа лицу, проходящему спортивно-оздоровительную подготовку (далее – занимающийся), необходимо выполнить следующие требования:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть подводящими упражнениями к основным техническим элементам вида спорта «волейбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах и соблюдать их;

принять участие в сдаче контрольно-переводных испытаний по видам спортивной подготовки.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией занимающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол»

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Цель программы: привлечение занимающихся к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий волейболом; формирование начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (волейбол).

Достижению данной цели способствует решение следующих **задач:**

обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ волейбола, как вида спорта, реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание обучающего материала в соответствии с возрастными особенностями занимающегося, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее зачисление в группу начальной подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность освоения Программы.

Таблица № 9

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

- 1 - незначительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 3 - значительное влияние.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная её задача состоит в том, чтобы научить детей понимать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Также необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по волейболу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы для теоретической подготовки.

1. *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. История возникновения волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

4. *Основы техники и тактики игры.* Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

5. *Оборудование и инвентарь.* Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). 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 тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лёжа (при

касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

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

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

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

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

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

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

Технико-тактическая подготовка

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.

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.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоны.

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 1, 5, 6 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.

Выполнение необходимых приёмов игры возможно лишь при условии совершенного владения 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.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.
4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебно-тренировочные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
8. Учебно-тренировочные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приёмов, тактических действий и специальных качеств.
9. Проведение контрольных игр с целью решения тренировочных задач и подготовки к соревнованиям.

V. Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки

К особенностям осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» относятся:

- Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» основаны на особенностях вида спорта «волейбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной общеразвивающей программы проводится с учетом особенностей спортивно-оздоровительного этапа.

- Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол» учитываются организациями,

реализующими дополнительные общеразвивающие программы, при формировании дополнительных общеразвивающих программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти спортивно-оздоровительную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка занимающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «волейбол».

VI. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительной подготовки (табл. 10);

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивно-оздоровительной подготовки**

Таблица № 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
1.	Тележка для мячей	штук	2
2.	Маты гимнастические	штук	3
3.	Мяч волейбольный	штук	20
4.	Секундомер	штук	2
5.	Сетка волейбольная с антеннами	комплект	2
6.	Стойки	комплект	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Условия для прохождения спортивно-оздоровительной подготовки занимающимися с ограниченными возможностями здоровья

В целях доступности прохождения спортивно-оздоровительной подготовки занимающимися с ограниченными возможностями здоровья организации, осуществляющие деятельность по адаптированным дополнительным общеразвивающим программам обеспечивают создание специальных условий, в том числе:

а) для занимающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми и слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) тактильные информационные таблички, выполненные укрупненным шрифтом, и с использованием

рельефно-линейного шрифта или рельефно-точечного шрифта Брайля, с номерами и наименованиями помещений, а также справочной информацией о расписании учебных занятий;

доступ обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации, осуществляющей образовательную деятельность, располагающему местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося;

звуковые маяки, облегчающие поиск входа в организацию, осуществляющую образовательную деятельность;

выпуск альтернативных форматов печатных материалов по дополнительным общеобразовательным программам (крупный шрифт или аудиофайлы);

контрастную маркировку проступей крайних ступеней в виде противоскользящих полос, а также контрастную маркировку прозрачных полотен дверей, ограждений (перегородок). При реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, организации, осуществляющие образовательную деятельность, край ванны бассейна по всему периметру должны выделять полосой, имеющей контрастную окраску по отношению к цвету обходной дорожки;

применение специальных методов и приемов обучения, связанных с показом и демонстрацией движений и практических действий;

использование специальных учебников, учебных пособий и наглядных дидактических средств (муляжи, модели, макеты, укрупненные и (или) рельефные иллюстрации);

применение специального спортивного инвентаря и рельефно-контрастной маркировки спортивных залов и игровых площадок (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

б) для занимающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

дублирование звуковой справочной информации о расписании учебно-тренировочных занятий визуальной (установка визуально-акустического оборудования с возможностью трансляции субтитров);

обеспечение возможности понимания и восприятия обучающимися на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с тематикой учебных занятий, а также использования его в самостоятельной речи;

использование с учетом речевого развития обучающихся разных форм словесной речи (устной, письменной, дактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе учебно-тренировочных занятий;

в) для занимающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа занимающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, осуществляющей образовательную деятельность, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м; наличие специальных кресел и других приспособлений);

безбарьерную архитектурно-планировочную среду;

обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации (для занимающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации);

включение в содержание образования упражнений на развитие равновесия, точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и другое;

г) для занимающихся с тяжелыми нарушениями речи:

адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио-/видеоформате в соответствии с речевыми возможностями занимающихся; создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

использование средств альтернативной коммуникации, включая коммуникаторы, специальные планшеты, кнопки, коммуникативные программы, коммуникативные доски и так далее;

преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;

стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);

обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);

нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога (тренера, инструктора);

расширение пассивного и активного словаря занимающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии;

д) для занимающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) - использование визуальных расписаний;

е) для занимающихся с задержкой психического развития:

использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения спортивных упражнений (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);

обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;

использование специальных приемов и методов обучения;

дифференциация требований к процессу и результатам учебно-тренировочных занятий с учетом психофизических возможностей занимающихся;

соблюдение оптимального режима физической нагрузки с учетом особенностей нейродинамики занимающегося, его работоспособности, темповых характеристик, использование гибкого подхода к выбору видов и режима физической нагрузки с учетом особенностей функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов занимающегося (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и другие), использование

здоровьесберегающих и коррекционно-оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем;

ж) для занимающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): специально оборудованные "зоны отдыха" для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки;

для занимающихся с выраженными сложными дефектами (тяжелыми и множественными нарушениями развития) (ТМНР) - психолого-педагогическое тьюторское сопровождение;

учет особенностей занимающихся с умственной отсталостью (коммуникативные трудности с новыми людьми, замедленное восприятие и ориентировка в новом пространстве, ограниченное понимание словесной инструкции, замедленный темп усвоения нового материала, новых движений, изменения в поведении при физических нагрузках);

сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения, многократное повторение для усвоения нового материала, новых движений.

Занятия в объединениях с занимающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как совместно с другими занимающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану.

Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него занимающихся с ограниченными возможностями здоровья.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 987.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023)
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. 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., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
10. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
13. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
14. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.

15. Официальный сайт Министерство физической культуры и спорта Республики Коми <http://www.sportrk.ru/>
16. Официальный сайт ГБУ ДО РК «СШ №1» <http://www.Кдюсш1.рф.ru/>
17. Официальный сайт Всероссийской Федерации волейбола <http://www.volley.ru/>
18. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
19. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
20. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>).