

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Тисульская детско-юношеская спортивная школа  
Тисульский муниципальный округ

**ПРИНЯТА:**

на Педагогическом совете  
МУДО Тисульской ДЮСШ  
Протокол № 1  
От «30» 08 2023г

**УТВЕРЖДАЮ:**



Директор МУДО  
Тисульской ДЮСШ  
А.А. Майер  
приказ № 22 от «30» 08 2023г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет  
Срок реализации: 3 года

**Разработчик: Арыкова К.А.,  
заместитель директора по УВР**

Пгт. Тисуль, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b> . . . . .	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка . . . . .	3
1.2. Цель и задачи программы. . . . .	6
1.3. Учебный план и содержание программы . . . . .	7
1.3.1. Учебно - тематический план . . . . .	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана . . . . .	8
1.4. Планируемые результаты. . . . .	11
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.</b> . . . . .	<b>12</b>
2.1. Календарный учебный график . . . . .	12
2.2. Условия реализации программы . . . . .	12
2.3. Формы аттестации/контроля . . . . .	13
2.4. Оценочные материалы . . . . .	14
2.5. Методические материалы . . . . .	16
2.6. Список литературы . . . . .	20

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;

- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007 г.;

- ФЗ от 13 июля 2023 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

- Приказ Минспорта РФ №634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Устав МУДО Тисульской ДЮСШ, утвержденный приказом Управления образования Тисульского муниципального района № 75 от 28.05.2020г.

А также – в соответствии с положениями об использовании дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, законодательными актами, постановлениями и распоряжениями Правительства РФ, нормативными актами, регламентирующими работу спортивных школ; локальными актами - уставом, учебным планом, правилами внутреннего трудового распорядка, инструкциями по технике безопасности.

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**, по уровню освоения относится к стартовому и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Актуальность программы** определяется тем, что приоритетной задачей Российского государства признана всеобщая поддержка физической культуры и массового спорта как важной основы оздоровления нации. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения во все времена была одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Программа позволяет обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями в области физической культуры в свободное время.

**Новизна** программы носит субъективный характер, обусловлена потребностью детей и их родителей (законных представителей). Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и

всестороннего физического развития. А самое главное, обучающиеся не только приобщаются к физической культуре и спорту, но и реально смогут оценить свои силы и в дальнейшем сделать свой собственный выбор.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься спортом, предъявляя к детям в процессе обучения посильные требования. Обучающимся предоставляется возможность заняться физическими упражнениями, даже тем детям, которые не занимались спортом ранее. Также, программа способствует воспитанию здорового образа жизни обучающихся и их разностороннему физическому развитию.

**Адресат программы:** К начальным занятиям волейболом допускаются учащиеся с 7 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и отнесенные к основной медицинской группе. Количество детей в группе не более 20 человек.

**Условия набора:** принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

**Сроки реализации программы:** 3 года.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:** Общее количество занятий в неделю - 2 раза по 2 академических часа. Продолжительность академического часа - 45 мин. Перерыв после каждого часа занятий 15 мин.

**Форма обучения:** очная

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

**Особенности организации образовательного процесса.** Работа с детьми без ОВЗ.

**Возрастная категория:** Дети с 7 до 18 лет.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:**

Наименование группы	Возраст воспитанников	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год
СОГ-1	7-8 лет	3	3	108
СОГ-2	9-12 лет	6	3	216
СОГ-3	13-18 лет	6	3	216
Итого				540

Порядок приема на обучение по дополнительной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ.

Минимальное количество детей в группе на этапах СОГ - 7 человек.

Программный материал рассчитан на 3 года.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется в каникулярный период через судейскую практику, индивидуальную подготовку к соревнованиям, оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель:** содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитой личности, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- обучить технике и тактике игры в волейбол;
- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **Развивающие:**

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности.

### **Воспитательные:**

- воспитывать внимание, терпение, настойчивость, нравственно-волевых черт личности;
- формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

### **Оздоровительные:**

- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- развивать общую выносливость обучающихся и физические качества;
- укрепить мышечный тонус путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- снимать физическую и умственную усталость.

## **1.3 Содержание программы**

### **1.3.1. Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела (тема)	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1.	ТБ во время игры в волейбол. Оказание первой медицинской помощи.	0,5	1	1	Опрос
1.2.	Основы методики техники и тактики баскетбола.	0,5	1	1	Опрос
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>		<b>107</b>	<b>214</b>	<b>214</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	70	140	120	Наблюдение. Результаты контрольных нормативов
2.2.	Специальная физическая подготовка	24	45	55	Наблюдение. Результаты контрольных нормативов

2.3.	Техническая подготовка	12	25	30	Наблюдение
2.4.	Участие в соревнованиях	1	4	8	Результаты участия в соревнованиях
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>108</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	

### **1.3.2. Содержание учебно-тематического плана**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

##### **Тема 1.1. Правила техники безопасности**

Инструктаж по технике безопасности. Меры обеспечения безопасности во время игры в волейбол.

##### **Оказание первой медицинской помощи.**

Причины, вызывающие травматизм, ушибы, растяжения на занятиях. Первая помощь.

##### **Тема 1.2. Основы методики техники и тактики.**

Основы техники игры и техническая подготовка. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

#### **Раздел 1. Практическая подготовка.**

##### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**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 разновременнo, 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; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения 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. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом 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 гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

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

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 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. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.**

Различные виды бега, упражнения на координацию движения, челночный бег. Ведение, передачи мяча сверху, снизу, подача, жонглирование мячом. Прыжки, падения на месте и после перемещений. Игровые упражнения игры в ручной мяч, волейбол. Акробатика. Игровые упражнения игры в ручной мяч, волейбол.

### **Тема 2.3. Техническая подготовка.**

Техника нападения, техника защиты, действия игрока с мячом и без мяча. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

Выполнение контрольных нормативов.

- скоростных качеств (бег, прыжки с места);
- силовых качеств (подтягивание, отжимание);
- выносливости (бег с разной интенсивностью).

### **Тема 2.4. Участие в соревнованиях.**

Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

#### **1.4 Планируемые результаты**

По окончанию обучения воспитанник **будет знать:**

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила игры в волейбол;
- правила соревнований по волейболу;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

### **Будет уметь:**

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 30 сек;
- выполнять общеразвивающие упражнения;

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие **личностные качества как:**

- целеустремленность;
- выносливость;
- чувство взаимопомощи.

В результате обучения по программе, у воспитанников будут сформированы такие **метапредметные компетенции как:**

- умения, которые дают возможность обобщения полученных знаний для применения в любой области жизнедеятельности.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график:**

Количество учебных недель – СОГ-1 36 недель, СОГ-2, СОГ-3: 36 недель

Продолжительность каникул – нет.

Даты начала образовательной работы с детьми – 01.09.2023г

Окончание образовательной работы с детьми для всех группы - 31.05.2024г.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### ***1. Материально-техническое обеспечение:***

- спортивный зал ДЮСШ;
- спортивный инвентарь: сетка волейбольная, мячи волейбольные, спортивная форма, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, обручи.

Дополнительное и вспомогательное оборудование: гантели массивные от 1 до 5 кг., насос универсальный, мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг., сетка для переноса мячей, барьеры 20, 30, 50 см.

## ***2. Информационное обеспечение:***

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. DVD диски с выступлениями лучших волейболистов России и Мира. Наглядные пособия с изображением техники волейбола.

## ***3. Кадровое обеспечение:***

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

### **2.3. Формы аттестации / контроля**

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля: текущий и итоговый.

***Текущий:*** оценка усвоения изучаемого материала осуществляется педагогом в форме наблюдения.

***Итоговый:*** контроль в форме зачетных заданий и соревнований по волейболу.

### ***Способы проверки результативности:***

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

***Конечным результатом обучения*** считается знание правил игры, умение считать голы, участие в соревнованиях.

### ***Формы организации образовательного процесса:***

1. форма работы с детьми: индивидуальная, групповая, бригадная, парная, самостоятельная работа.

2. форма организации занятий: учебное занятие, тренировка, соревнования, семейные соревнования, сдача нормативов по ОФП и СФП.

### ***Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:***

Основной показатель работы секции - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

## **2. 4 Оценочные материалы**

Для оценки реализации Программы волейболисты в рамках соревнований по физической подготовке выполняют нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Для положительной оценки волейболистам достаточно выполнить предложенные нормативы в соответствии с бронзовым знаком и возрастной ступени обучающегося.

### **Нормативы общей физической подготовки по Программе.**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)

Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх места со взмахом руками (не менее 35 см)

### Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	1-й год	2-й год	3-й год
1	Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.	4 из 5	5 из 5	
2	Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.	4 из 5	5 из 5	
3	Передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.			4 из 5
4	Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 4 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.			4 из 5
5	Передача сверху двумя руками в прыжке из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.			4 из 5
6	Передача мяча сверху двумя руками назад в прыжке из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.			4 из 5
7	Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи).	5 из 7	6 из 7	
8	Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи).		5 из 7	6 из 7
9	Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча.	4 из 5	5 из 5	

10	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча.		3 из 5	4 из 5
11	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки.	4 из 5	5 из 5	
12	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи по зонам.			5 из 7
13	Блокирование (одиночное) прямого нападающего удара по ходу разбега		2 из 5	3 из 5

## 2.5 Методические материалы.

**Формы:** учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр записей соревнований.

**Приёмы и методы:** словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

**Техническое оснащение:** спортивные залы и площадки; спортивный инвентарь в расчете на каждого учащегося в объединении (мяч волейбольный, конусы, разметочные фишки, координационная лестница.

Дополнительное и вспомогательное оборудование: гантели массивные от 1 до 5 кг., насос универсальный, мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг штук, сетка для переноса мячей, барьеры 20, 30, 50 см.

**Дидактический материал:** видеоматериалы, наглядные пособия.

*Методы обучения:*

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманитофонные записи).



3. Практические методы - предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

*Формы организации деятельности:* основной формой обучения является занятие.

Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Лекция;
- Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

*Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:*

- Здоровьесберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

*Алгоритм учебного занятия:*

Структура занятий включает в себя три основных этапа: организационный момент, основную часть и заключительную часть.

1. Организационная часть занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающую общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

2. Основная часть предназначена для специальной подготовки обучающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

3. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение.

Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики волейбола, развитие и совершенствование необходимых физических качеств.

Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки воспитанников от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
- Должен быть обеспечен медицинский контроль.
- Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене учащегося.

*Формы подведения итогов:*

1. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
2. Участие в соревнованиях.

## Список литературы

1. Азаров, Ю.П. Семейная педагогика. Воспитание ребенка в любви, свободе и творчестве [Текст] / Ю.П. Азаров. - М.: Эксмо, 2015. - 496 с.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей [Текст]/ Ю.Д. Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие [Текст] / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск: Приобье, 2001. – 189 с.
3. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист [Текст]/ Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
4. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих [Текст] / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.
5. Железняк, Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки [Текст] / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с.
6. Голомазов, В.А. Волейбол в школе [Текст] / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с.
7. Ивойлов, А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка [Текст] / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с.