Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость»
Старооскольского городского округа

СОГЛАСОВАНО
На заседании
Педагогического совета
МБУ ДО СШОР «Молодость»
Протокол №4 от 02.06.2026г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО СШОР
«Молодость»

Приказ №02-01\135
от 17.07.2026г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся:7-8 лет; 9-17 лет

Разработчики: тренеры-преподаватели по волейболу
МБУ ДО СШОР «Молодость»

Рецензенты: Павлова И.А., заместитель директора
МБУ ДО СШОР «Молодость»;
Шеховцова И.М., инструктор-методист
МБУ ДО СШОР «Молодость»

Старый Оскол - 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка……...…….….3

2.Нормативная часть программы……..…….....6

3.Методическая часть……..……...……..8

4.Перечень информационного обеспечения..……..……...……12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «Волейбол» (далее Программа) составлена в соответствии с требованиями к минимуму содержания программ по волейболу возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Волейбол является одним из наиболее успешных и популярных соревновательных и оздоровительных видов спорта в мире. Он быстрый и захватывающий, с взрывным характером действий. Кроме того, волейбол включает несколько важнейших взаимодополняющих элементов, взаимодействие которых делает его уникальным среди всех видов спорта, в которых есть розыгрыш мяча. Волейболу свойственна зрелищность, наличием большого количества технико-тактических приемов, также волейбол является уникальным среди сеточных игр, требуя, чтобы мяч был постоянно в полёте – «летающий мяч» - и разрешая каждой команде определённое количество передач мяча до того, как он должен быть возвращён сопернику.

Для волейбола характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, удары, подачи, приёмы и передачи мяча, осуществляемые в двусторонней игре через сетку. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в волейбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в волейбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Волейбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия волейболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Отличительными особенностями волейбола являются:

- естественность движений – бег, прыжки, повороты, стойки, передачи. Им легко обучать детей и подростков;

- коллективность действий - особенность, имеющая важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива;

- соревновательный характер, то есть стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы, способствуя воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности;

- непрерывность и внезапность изменения условий игры, так как игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации, приучая игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации;

- высокая эмоциональность, в связи с тем, что соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность, способствуя поддерживанию постоянной активности и интереса к игре и создавая благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

- самостоятельность действий, когда каждый спортсмен на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать, что очень важно для воспитания у обучающихся творческой инициативы;

- этичность игры в которой правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Данная Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

Основное направление программы – отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- 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;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в волейболе.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, и медицинского контроля);

- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, средств и методов спортивной подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативность - предусматривает, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора учебно-тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Ведущими методами в учебно-тренировочном процессе, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы - создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка.

- технико-тактическая подготовка;

Организация занятий осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе.

Возраст для зачисления:

- на спортивно-оздоровительный этап составляет 6-7 лет, 8-17 лет, минимальное количество детей в группе – 12 человек, максимальное – 22 человека.

В группу рекомендуется принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

На спортивно-оздоровительном этапе ставятся задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке волейболистов.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- зачетные требования и контроль.

Комплектование групп на этапе подготовки:

• **Спортивно-оздоровительный этап** - на него зачисляются обучающие общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется учебно-тренировочная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в СШОР на спортивно-оздоровительном этапе.

Основной показатель работы спортивной школы на отделении волейбол - стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовки, вклад в подготовку юношеских сборных команд, результаты участия в соревнованиях.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно-тренировочной работы физической и специальной подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап. Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Возраст для зачисления, лет	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
7-8	12	22	4	Контрольные испытания по физической подготовке.
9-17	12	22	4	Контрольные испытания по физической и специальной подготовке. Участие в соревнованиях

Зачисление детей в спортивно-оздоровительную группу осуществляется на основании письменного заявления родителей (или опекунов), допуск детей на занятия - по предъявлении письменного разрешения врача-педиатра.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

В учебно-тренировочном плане отражены основные задачи и направленность работы подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 46 недель. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес нагрузок на технико-тактическую, специальную, физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в тренировочном плане делятся на основные разделы тренировки и осуществляется в соответствии с конкретными задачами на спортивно-оздоровительном этапе.

На этапе СО поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе– универсальность подготовки обучающихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещения и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Годовой план учебно-тренировочной деятельности на 46 недель в СШОР (в часах)

п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		7-8 лет	9-17 лет
1.	Общая физическая подготовка	108	85
2.	Специальная физическая подготовка	54	46
3.	Техническая подготовка	10	43
4.	Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	12	10
	Количество часов в неделю	4	4
	Общее количество часов	184	184

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организационно-методическое построение учебно-тренировочного процесса.

Настоящая программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки детей в спортивной школе учебно-тренировочная. Этот принцип положен в основу программирования процесса подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе как звена единой цепи в системе многолетней тренировки.

Содержание работы с юными волейболистами на этом этапе определяется тремя факторами:

- спецификой волейбола, минимальными квалификационными модельными требованиями к моменту перевода на этап начальной подготовки, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 7-17 лет. Конечными целями тренировки детей на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- укрепление здоровья детей и повышение общего уровня их физического развития;

- усиление мотивации занятий спортом и воспитание личностных качеств (прежде всего формирование заинтересованного отношения к ведению здорового образа жизни);

- выработка специфических волейбольных навыков и умений (двигательных, технических, тактических, соревновательных).

Учебно-тренировочный процесс организован в виде групповых занятий продолжительностью не более двух астрономических часов (120 минут). Каждое учебно-тренировочное занятие планируется тренером-преподавателем из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Рекомендуемая продолжительность каждой из них соответственно 15-25 минут, 45-65 минут и 5 минут перерыва. Занятия организуются в спортивных залах самой спортивной школы, залах общеобразовательных школ. Место проведения занятий и количество занятий в неделю определяется тренером-преподавателем на основании учебно-тренировочного плана.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к обучающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрошенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики волейбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Периодически для выполнения общеразвивающие упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и *игры,* хорошо известные обучающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижной игрой, пионерболом, волейболом (по упрощённым правилам).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях па сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед: остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способа ми; с

набрасывания партнера - на месте и после перемещения: в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4.6-3-2.5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями: на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3.Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага: ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам: скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении: прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2. 4: «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; уларов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Материально – техническая база включает оборудование и инвентарь

1) Спортивные залы

Спортивное оборудование и инвентарь;

1) волейбольные мячи;
2) сетка волейбольная;
3) стойки волейбольные;
4) табло электронное;
5) сетка для мячей;
6) вышка судейская;

7) скакалки;
8) гимнастические скамейки;
9) шведские стенки;
10) набивные мячи;
11) мячи футбольные;
12) мячи баскетбольные

4. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

Основная литература:

1. Примерная программа для системы дополнительного образования детей ДЮСШ и специализированных школ ДЮСШ олимпийского резерва. Волейбол. Программа
   Изд. Москва, 2003 год. Под редакцией Ю.Д. Жезелезняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.
2. Волейбол. Москва, изд. «Вече», 2002 год.
3. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский. Волейбол в школе. Москва, «Просвещение»,1989 год.
4. Титов С.В.Официальные волейбольные правила. ВФВ 2009-2012
5. А.Ю. Литовченко. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. Москва, изд. «Человек», 2009 год

Дополнительная литература (электронные книги):

1. Ю.Д. Железняк, 120 уроков по волейболу, Москва, 1979 год.
2. А.В. Ивойлов, Волейбол, Москва, ФИС, 1983 год
3. А.А. Чуркин, Основы тактической подготовки начинающих волейболистов, Учебное пособие, СПбТЭИ, 2004 год.
4. В.Н. Бабакин, Архив волейбольных упражнений, htt//volleballgy.2.ucoz.ru, 2012 год
5. О. Чехов, Основы волейбола, Москва, ФК и С, 1979 год.