

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»



«Утверждаю»

И.о.директора МБУ ДО СШ

Е.В.Лебель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

направленность: физкультурно-спортивная
уровень программы: базовый
возрастная категория: 9 - 18 лет
состав группы: 30 человек
срок реализации программы: 3 года

Составитель:
Турченко Алексей Васильевич,
тренер-преподаватель

с. Курсавка
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.	Пояснительная записка программы.....	3
1.2.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы	6
1.3.	Содержание программы.....	7
1.4.	Планируемые результаты.....	15
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации.....	17
2.1.	Календарный учебный график.....	17
2.2.	Условия реализации программы.....	17
2.3.	Формы аттестации.....	18
2.4.	Оценочные материалы.....	19
2.5.	Методические материалы.....	19
2.6.	Перечень информационного обеспечения программы.....	21
	Приложение № 1.....	24
	Приложение № 2.....	26

1. РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность: дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» – физкультурно-спортивная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта волейбол и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;

2. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

3. Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных и общеразвивающих программ (Приложение к письму ГБУ ДО «КЦЭТК» от 28.09.2021 г.);

4. Другими локальными актами организации; федеральными, региональными, муниципальными нормативными документами, регламентирующими образовательную деятельность в дополнительном образовании.

Новизна программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Данная программа по форме организации образовательного процесса является модульной.

Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

В МБУ ДО СШ возможна сетевая форма реализации образовательных программ, которая обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания групп

базового уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом. Система занятий волейболом позволяет развивать физические и индивидуальные способности, формировать прогрессивную направленность личности, способствует общему физическому развитию и воспитанию. Упражнения в бросании, ловле мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. В начале обучения игре в волейбол дети знакомятся с элементарными правилами игры, а в конце курса участвуют в соревнованиях, что позволяет в полной мере проявить полученные навыки и умения на практике.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Программа «Волейбол» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенности программы - программа «Волейбол» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с другими игровыми видами спорта. Включено большое количество подвижных игр. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и

тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Волейбол» дает возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;
- учащимся, которые не могут освоить объем двигательных навыков на уроке физической культуры;
- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 9 до 18 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, имеющие медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего лица противопоказаний для освоения общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при выполнении контрольно-тестовых нормативов по ОФП.

Уровень программы – базовый, объем 210 часов в год, срок обучения – три года.

Формы обучения: Форма занятий – очная.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут).

Сроки реализации программы: 210 академических часа в год (всего 3 года обучения), рассчитана на 35 учебных недель в год (6 академических часов в неделю).

Наполняемость учебной группы – 30 человек.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану).

Виды занятий: теоретические (лекции, беседы), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа.

Обучение ведется на русском языке.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровнем подготовки (Таблица № 1).

Таблица № 1.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровня подготовки

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час. в год)/ Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
--------------	------------------	--	---------------------------------------	--	-------------------------------------

Спортивно- оздоровительные группы (СОГ)					
1-й год	9-17	30	3*90 мин.	210/6	Прирост показателей ОФП
2-й год	9-17	30	3*90 мин.	210/6	Прирост показателей ОФП
3-й год	9-17	30	3*90 мин.	210/6	Прирост показателей ОФП

Группы формируются как из вновь зачисляемых в СШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При приеме в СШ дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовки.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Прием в СШ на отделение осуществляется с 9 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

После окончания года обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего уровнем обучения Программы.

Условия реализации программы: программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала, углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья детей, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого воспитанника посредством спортивных игр.

Задачи программы:

- **Обучающие** – формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний - обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- **Развивающие** – развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- **Воспитательные:** пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся; популяризация игровых видов спорта, как видов спорта и активного отдыха.

1.3. Содержание программы

Годовой учебный план учебно-тренировочных занятий по виду спорта.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 35 недель и отражен вобщем годовом учебном плане (Таблица № 2).

Таблица № 2.

Годовой учебный план на 35 недель тренировочных занятий по виду спорта Волейбол.

№ п/п	Разделы подготовки	35 недель, час.	Формы аттестации/контроля
Общее количество тренировочных часов		210	-
1.	Обязательные предметные области:	140	-
1.1	Теория и методика ФК и С	15	Выполнение теста, опрос
1.2	Общая физическая подготовка	62	Выполнение норматива
1.3	Вид спорта	63	Результаты соревнований
2.	Вариативные предметные области:	58	-
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	30	Выполнение норматива
2.2	Специальные навыки	28	Выполнение норматива
3.	Самостоятельная работа	11	Выполнение норматива
4.	Итоговая аттестация	1	Выполнение норматива, теста

ТАБЛИЦА № 3.

Содержание разделов годового учебного плана

№ п/п	Разделы подготовки	35 недель, час.	Формы аттестации/контроля
1.	Теоретические занятия	15	Выполнение теста, опрос
2.	Практические занятия	195	Выполнение норматива

2.1	Тренировочные мероприятия	177	Выполнение норматива
2.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	9	Результаты соревнований
2.3	Иные виды практических занятий	9	Выполнение норматива
3.	Количество часов в неделю	6	-
4.	Количество тренировок в неделю	3	-
5.	Общее количество тренировок	105	-
6.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка, 1	

Содержание учебного плана.

Раздел подготовки 1: Обязательные предметные области (140 часов).

Раздел подготовки 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта (15 часов).

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема № 1. Меры безопасности и профилактика травматизма.

Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения (Приложение № 1). Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта.

История развития волейбола как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских волейболистов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Тема № 3. Единая Всесоюзная спортивная классификация по волейболу.

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Почетные звания и спортивные разряды установленные ЕВСК. Лучшие волейболисты России и мира. Современный уровень результатов в волейболе.

Тема № 4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа

жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка – как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях волейболом. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема № 7. Основы техники волейбола.

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Основы технических приемов волейбола.

Тема № 8. Основы спортивной тренировки.

Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Тема № 9. Соревнования по волейболу. Правила соревнований. Виды соревнований. Подведение итогов, система зачетов.

Раздел подготовки 1.2. Общая физическая подготовка (ОФП) (62 часа). Средства общей физической подготовки

Средствами общей физической подготовки занимающихся волейболом являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные

прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта.

Средства общей физической подготовки:

- Строевые упражнения и команды для управления группой; Ходьба, бег с заданиями и без заданий.
- Комплексы ОРУ
- 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);
- 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 – 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).
- Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег по кругу с заданиями и без заданий;
- Прыжки: в длину с места, вверх;
- Метания: теннисного мяча с места в стенку или в щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений и др.
- Подвижные игры и эстафеты

Раздел подготовки 1.3. Вид спорта (63 часа).

Обучение основам технических приемов в волейболе. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Отработка приёма верхней передачи.

Отработка приёма нижней передачи.

Закрепление навыков и умений с использованием различных технологий (работа у сетки, работа в тройках, групповая и индивидуальная работа, игры и эстафеты с включением приёмов передачи и др.)

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса. Применение: при подготовке к

приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке. В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.

Комплекс упражнений

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;

- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;

- двойной шаг вперёд-назад.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6. Игры, Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Отработка приёма передачи мяча сверху двумя руками.

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются к мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Комплекс упражнений

1) Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4) В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя

передачу.

5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

Отработка приёма нижней передачи и приёма мяча снизу

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. 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 лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

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

Отработка приёма мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча который осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Комплекс упражнений

1) Имитация приёма мяча в исходном положении.

2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

4) Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

- покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

- разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу

мяча.

5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.

6) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

7) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

8) Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Раздел подготовки 2. Вариативные предметные области (58 часов).

Раздел подготовки 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (30 часов).

Упражнения на гимнастических снарядах: Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивании на гимнастический мостик с прыжком вверх.

Баскетбол: Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от ЩИТА. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Раздел подготовки 2.2. Специальные навыки (28 часов).

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. 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 лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой).

То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом.

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием при замахе.

Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой рукой вправо.

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.

Отработка навыков верхней и нижней передачи мяча (приёма мяча)

1) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам,

находящимся на противоположной боковой линии.

2) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

3) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

4) В парах: передачи мяча через сетку.

5) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

6) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Раздел подготовки 3. Самостоятельная работа (11 часов).

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы:

- Систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- Углубления и расширения знаний;
- Формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- Развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- Формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Раздел подготовки 4. Итоговая аттестация (1 час).

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

1.4. Планируемые результаты.

Личностные

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий

Познавательные

- Будут знать и применять на практике волейбольные приёмы, комбинации;
- Будут знать элементарные правила игры в волейбол;
- Будут иметь представление о правилах судейства соревнований по волейболу.
- Смогут опробовать свои силы в пробных соревнованиях, различных мероприятиях соревновательного характера.

Регулятивные. Добьются:

- Положительной динамики показателей физического развития (по результатам испытаний);
- Уверенной мотивация к здоровому образу жизни;
- эффективных способов достижения результата;
- овладеют навыками в новых видах деятельности (правильному распределению времени в режиме дня, приёмам страховки и само страховки, правильному питанию спортсмена, соблюдению питьевого режима, наблюдению и анализу своего физического развития и др.);
- Знать и выполнять правила этикета при игре в волейбол, уметь осознавать свои ошибки, видеть ошибки соперника.
- Проявлять инициативу, заниматься самостоятельно.

Коммуникативные – приобретут умения и навыки

- учитывать мнения и интересы окружающих и обосновывать свою позицию;
- общению в сотрудничестве, оказывать поддержку и содействие (занятия в парах, в команде);
- избегать конфликтных ситуаций;

- участвовать в коллективном разрешении проблем.

Предметные результаты

Характеризуют приобретённые умения и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы по волейболу.

- приобретут знания о волейболе и обучатся спортивной игре в волейбол;
- приобретут и смогут демонстрировать навыки здорового образа жизни;
- смогут рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- смогут вести наблюдение за показателями своего дальнейшего физического развития.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающие формы аттестации

2.1. Календарный учебный график (приложение № 2).

1. Начало учебного года – 01 сентября 2022 г.
2. Окончание года – 31 мая 2023 г.
3. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, продолжительность учебного года – 35 недель учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность занятий для обучающихся – 6 часов в неделю.

Начало занятий – 14.00, окончание занятий – 20.00.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным.

2.2 Условия реализации программы:

Материально-техническое оснащение.

- зал с разметкой площадки,
- сетка волейбольная – 1 шт.,
- мячи облегченные – 20 шт.,
- табло для ведения счета – 1 шт.,
- свисток – 1 шт.,
- отличительные повязки для капитанов команд – 2 шт.,
- спортивное оборудование и инвентарь для занятий:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	16

7	Корзина для мячей	штук	2
---	-------------------	------	---

8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным профессиональным стандартам «тренер-преподаватель» утвержденным приказом министерства труда и социальной защиты российской федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н.

Требования к образованию и обучению тренера – преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «образование и педагогические науки».

2.3. Формы аттестации

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки (таблица № 4), овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Проверка полученных навыков и знание приёмов, освоенных в учебном процессе, осуществляется путём проведения итоговой аттестации.

Способы определения результативности:

Наблюдения, беседы с родителями и детьми, анкетирование, результаты экзаменов и тестирования.

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие (педагогические методики, дидактические материалы, система контроля результативности обучения):

- Педагогические методики, и технологии, методы организации образовательного процесса, в том числе и современные педагогические, информационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.)

- Дидактические материалы: раздаточный материал (карточки, схемы, фото, тексты); разработки игр, бесед, упражнений рекомендации по проведению семинаров и соревнований лекционные материалы; инструкции по охране труда;

подборка методической литературы; подборка видеоматериалов с показом игр; подборка видеоматериалов о проведении семинаров различного уровня электронно-образовательные ресурсы для детей.

- Система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств (анкетирования, собеседования, педагогические наблюдения). Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия. Может проходить в форме анализа выступлений учащихся, участия в массовых мероприятиях, семинарах, общественной. Результаты фиксируются в карте наблюдений тренера-преподавателя. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончанию обучения по программе. Формы – анализ выступлений, результат итогового тестирования, участия в мероприятиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде протоколов, фотоматериалов, грамот, дипломов.

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по общей физической подготовки в баллах (таблица № 4):

Таблица № 4.

Нормативы общей физической подготовки по волейболу

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 60 м (с)	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4
Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	160	155	150	145	140
Бросок набивного мяча 1 кг (см)	500	450	400	350	300	500	450	400	350	300

2.5. Методические материалы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного

занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла.

Главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям волейболом и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на площадке.

Важной составляющей на первоначальном этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, спортивные игры, плавание, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий по волейболу.

Развитие быстроты, координации движений и гибкости, обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка, обучение основам техники, развитие общей выносливости.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде тренера.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике баскетбола. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Психологическая подготовка. На ознакомительном уровне основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту,

правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль.

2.6. Перечень информационного обеспечения Программы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
3. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных и общеразвивающих программ (Приложение к письму ГБУ ДО «КЦЭТК» от 28.09.2021 г.);

Литература по виду спорта:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск:Нарасвета, 2010 – 143 с.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А.Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002 – 7 с.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮСШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. / Ж.Ю.Д. Железняк, В.М. Шулятьев- М.: Сов.спорт, 2005. – 268 с.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.
6. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов:. / Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.
8. Железняк Ю.Д., Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. /Ю.Д. Железняк, Ш.В.М. Шулятьев, Я.С. Вайнбаум,– Омск, 2009.-896 с.
9. Журнал Мир волейбола: - М.: 10-11, 2011
10. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов –Минск: Высшая школа, 2012.-263 с.
11. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А.Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.
12. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. / Ю.Н. Клещев, Н.Г. Фурманов М.: «ФиС»2004. – 246 с.
13. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н.Клещев - М.: ТВТ Дивизион, 2005.- 132 с.
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными

- волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. – М., 2009.-63 с.
15. Клещев Ю.Н., Тактическая подготовка волейболистов. / Ю.Н. Клещев, Т.В. А.юрин, Ю.П. Фураев– М.: Физкультура и спорт, 2008.-98 с.
 16. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. / В.К. Мармор –Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2005.-376 с.
 17. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста /В.В.Мерзляков, В.В. Гордышев – Волгоград, 2007. – 493 с.
 18. Основы волейбола / О. Чехов Москва. «ФиС» 2009г. – 349 с.
 19. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качествволейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 с.

Интернет-ресурсы

<http://medsport.3dn.ru/>

<http://www.volley.ru/pages/497/p1/>

<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРЕК/>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

<http://www.ipk/spab.ru>

<http://www.teoriya.ru/> - научный портал «ТЕОРИЯ.РУ»

Требования к технике безопасности в процессе реализации Программы

Учебно-тренировочные занятия часто проводятся в стесненных условиях при одновременном нахождении в спортивном зале значительного числа занимающихся спортсменами. Это обстоятельство выдвигает определенные требования, которые должен учитывать тренер. Занимающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в зале. Точное выполнение заданий тренера, особое внимание при выполнении ударов, исключая попадание мячом в людей, находящихся в зале или рядом с ним.

Пол в зале должен исключать выраженное проскальзывание ног при резких перемещениях или остановках спортсменов, что может привести к различным травмам. Нельзя начинать занятия сразу после влажной уборки, если покрытие не обеспечивает необходимого сцепления с обувью спортсмена. Особую опасность представляют современные покрытия полов после влажной уборки. Необходимо дождаться их полного высыхания.

В настоящее время находят широкое применение в практике занятий с волейболистами различные тренажеры, простейшие приспособления, приборы срочной информации. Их внедрение в практику требует особого внимания со стороны тренера.

Внедряя в практику занятий различные технические средства, необходимо уделять внимание обучению занимающихся тому, как ими пользоваться, чтобы не причинить вреда себе и окружающим.

Опасность представляют отдельные спортивные снаряды, конструкции с выступающими в зал частями, на которые кто-то из занимающихся может наткнуться и получить травму. Перед началом занятий тренеру необходимо обратить внимание на все то, что может представлять опасность получения травм занимающимся: двери, окна, открытые в сторону зала, состояние инвентаря и оборудования и пр.

Тренер должен организовать тренировочный процесс таким образом, чтобы его воспитанники были защищены от получения травм.

В настоящее время большое количество турниров, в которых приходится участвовать с раннего возраста юным волейболистам, порой приводит к спортивным травмам и специфическим заболеваниям опорно-двигательного аппарата спортсменов. Подавляющее большинство травм возникает вследствие организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Однако нельзя не учитывать и индивидуальные особенности спортсмена, такие как уровень технической и физической, морально-волевой подготовленности, состояние здоровья в день тренировки и соревнования.

К организационным причинам, вызывающим получение травм волейболистами при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований, следует отнести ошибки тренера, связанные с недостаточно высоким уровнем профессиональной подготовленности, неудовлетворительным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий, низким качеством и не соответствующим возрастным особенностям спортсмена баскетбольного инвентаря, оборудования, одежды и обуви.

К методическим причинам, стимулирующим травмы спортсменов, следует отнести нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, нарушение правил врачебного контроля, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты (по В.Ф. Башкирову).

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата являются локтевой, коленный, голеностопный суставы, а также мышцы спины и бедер.

Основной причиной многих травм волейболистов является низкий уровень технической подготовленности при выполнении атакующих действий.

Меры профилактики. Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются обучение основам техники выполнения игровых приемов, исключая работу суставов и мышц волейболиста, противоречащей законам анатомии и физиологии спорта человека.

Другой возможностью предотвратить получение травм спортсменом является правильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для этого необходимо:

- качественно проводить разминку;
- мышцы нижних конечностей подготовить к быстрым перемещениям по площадке с учетом выполнения рывков и резких остановок;
- следить за техникой выполнения сложных ударов;
- следить за состоянием волейбольной обуви, состоянием поверхности площадки (неровность, повышенная влажность, скользкая поверхность) и её освещенностью;
- постоянно совершенствовать материально-техническое обеспечение и условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Образец годового календарного учебного графика

35 недель

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
1.	Обязательные предметные области	16	15	16	16	16	15	16	15	15	140
1.1	Теория и методика ФК и С	2	1	2	2	2	1	2	1	2	15
1.2	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	6	62
1.3	Вид спорта	7	7	7	7	7	7	7	7	7	63
2.	Вариативные предметные области:	7	6	6	8	4	7	7	7	6	58
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	4	3	3	4	1	4	4	4	3	30
2.2	Специальные навыки	3	3	3	4	3	3	3	3	3	28
3.	Самостоятельная работа	1	1	1	1	2	1	1	1	2	11
4.	Итоговая аттестация									1	1
ВСЕГО ЧАСОВ:		24	22	23	25	22	23	24	23	24	210