

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7» г. АРГУН**

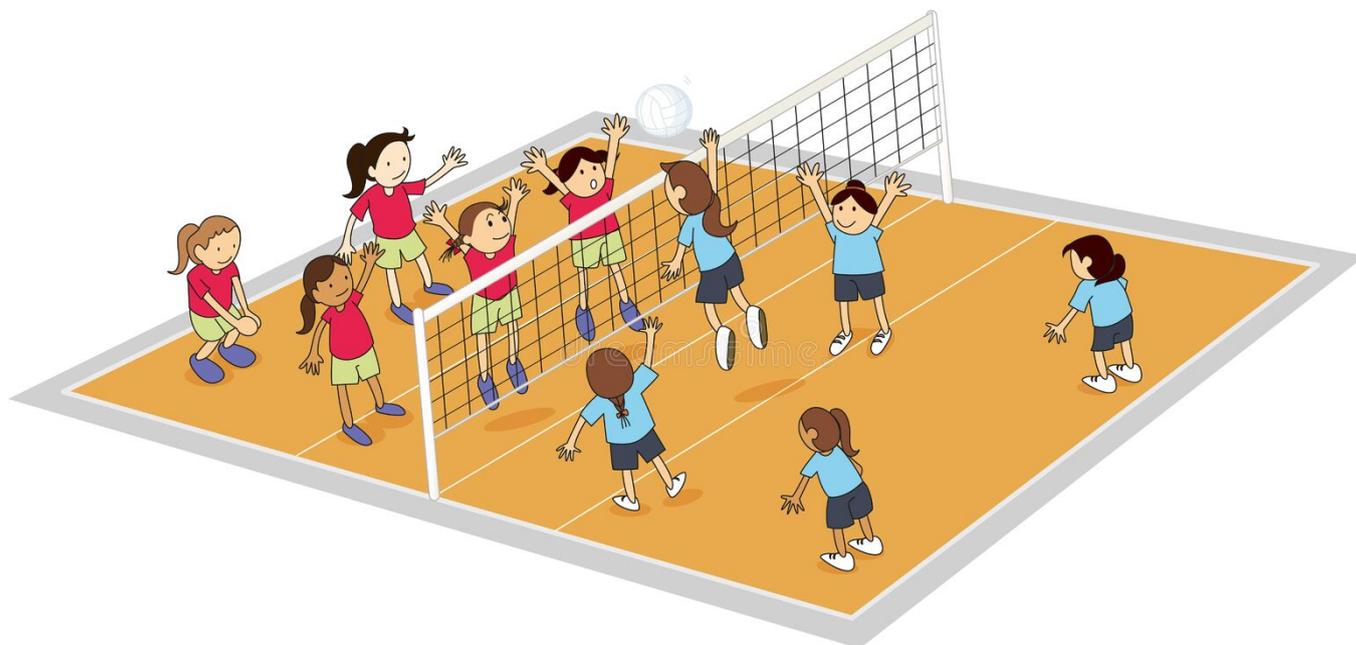
**ПРИНЯТО:**  
протокол заседания методического  
объединения учителей  
от 16 мая 2025 года № 5

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор МБОУ «СОШ № 7» г. Аргун  
\_\_\_\_\_ Г.С.Оздоев.  
Приказ № 43-од от 19 мая 2025 г

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Возраст обучающихся:** 10 – 16 лет

**Срок обучения:** 12 дней



**Составил:**  
Насайев Юсуп Шамильевич  
*педагог дополнительного образования*

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

- 1.1. Нормативно- правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.
- 1.2. Направленность
- 1.3. Уровень освоения программы
- 1.4. Актуальность программы
- 1.5. Цель и задачи программы.
- 1.6. Категория учащихся.
- 1.7. Сроки реализации и объем программы.
- 1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.
- 1.9. Планируемые результаты освоения программы.

### **Раздел 2. Содержание программы.**

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

### **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**

- 4.1. Материально-техническое обеспечение программы.
- 4.2. Кадровое обеспечение программы.
- 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Заключение

Список литературы

Приложение 1 (Календарный учебный график)

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа включает в себя 3 тематических модуля и направлена на овладение знаниями и умениями в области физической культуры и вида спорта «волейбол».

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории обучающихся основного и среднего звена и представляет собой набор учебных тем, необходимых для успешного участия в соревнованиях по волейболу межшкольного, муниципального и регионального уровней.

**1.2. Направленность программы** – физкультурно – спортивная, которая призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств

**1.3. Уровень освоения программы:** стартовый в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)

**1.4. Актуальность программы** в том, что занятия массовым спортом способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Возросло количество детей с нервными расстройствами, связанными с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром социальных сетей, увеличивающаяся информационная нагрузка не способствует укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Что скрывается за понятием «здоровый человек»? Сила, гибкость, ловкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей. Именно эти качества и предусматривает развивать эта дополнительная образовательная программа.

**Новизна** программы в том, что предлагается сделать следующие изменения — на начальном этапе физического воспитания школьника в занятия ввести раздел подвижных игр с элементами игры с мячом и волейбола, а так же привить у ребенка интерес к развитию своего организма: к оздоровлению и физическому совершенствованию. В силу возрастных особенностей маленьких детей педагоги очень часто называют Homo Loudness — «человек играющий», что показывает, что дети готовы играть практически всегда и в любых условиях. Исходя из поставленных задач занятия, можно изменить большинство известных подвижных игр так, что это «мощное» средство будет безотказно работать, развивая учащихся, занимающихся тем или иным видом спорта. Известно, что чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. А уж в присутствии эмоциональности подвижным играм отказать сложно. С помощью таких игр и предусматривается развитие у детей первоначальных навыков игры в волейбол: развитие ловкости, внимания, подвижности, гибкости, коллективной игры, духа соревнований.

## **Педагогическая целесообразность**

данной программы в том, что подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений педагог не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Предлагаемые подвижные игры могут использоваться, как для занятий на уроках в начальных классах, так и для работы секции волейбола в системе дополнительного образования детей. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Нет необходимости искать специфические игры можно взять самые распространённые и перестроить их под цели задачи занятия. Перестройка игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала данного вида спорта и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Развивая, с помощью игровых заданий, ловкостные и другие двигательные качества мы подготавливаем детей для дальнейших занятий волейболом.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

### **1.5. Цель и задачи программы**

**Цель** - формировать у детей и подростков устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи каждого модуля формулируются отдельно.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- формировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейболе;
- обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- освоить знания о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить техническим приёмам;
- обучить тактическим действиям;
- научить работать индивидуально, в парах, группах при использовании различных комбинаций и упражнений;
- обучить самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- обучить навыкам регулирования психического состояния.

*Развивающие:*

- способствовать укреплению здоровья;
- развивать основные физические качества и повышать уровень функциональных способностей;
- повышать уровень общей физической подготовки;
- способствовать укреплению мышц опорно–двигательного аппарата;
- формировать интерес к занятиям волейболом;
- развивать и совершенствовать навыки и умения игры.

*Воспитательные:*

- приобщать воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитывать морально-волевые качества: ответственность, коллективизм, уважение к партнеру и сопернику;
- воспитывать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитывать умение работать в группе, команде;
- воспитывать психологическую устойчивость

### **Отличительные особенности**

Программа составлена под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале. Программа соответствует приоритетам образовательной политики Чеченской Республики, реализуя региональную программу по привлечению детей к массовым видам спорта, направлена на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей детей. Реализация программы обеспечивает успешную социальную адаптацию детей.

Курс построен таким образом, что он наиболее тесно приближен к жизненным наблюдениям ребенка и его жизненному опыту.

### **1.6. Категория обучающихся.**

Программа рассчитана на детей от 10 до 17 лет. Численный состав группы - 20 обучающихся.

Группы формируются по возрастному принципу с учётом возрастных психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

### **1.7. Сроки реализации и объем программы.**

Сроки реализации программы – 12 дней. Объем программы – 36 часов.

### **1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим и занятий.**

#### **Формы занятий:**

Занятия проводятся в очном формате в разновозрастных группах, численный состав группы – 20 человек.

Режим занятий: 5 раз в неделю по 3 учебных часа.

Зачисление детей в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению родителей (законных представителей).

**Формы организации деятельности:** групповая, фронтальная, индивидуальная.

#### **При обучении используются методы:**

- упражнения, с частности, метод целостного упражнения;
- сопряженного воздействия;
- игровой;
- соревновательный;
- словесный;
- наглядный;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

**Режим занятий:** продолжительность занятия 180 мин. с перерывами по 20 минут.

### **1.9. Планируемые результаты:**

#### Личностные результаты:

- Наличие мотивации к здоровому образу жизни, творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- Владение навыками сотрудничества в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений,

- стремление преодолевать возникающие затруднения;
- Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- Начальные навыки саморегуляции;
- Чувство гордости за свою страну и малую родину.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы «Волейбол» универсальные учебные действия (УУД) потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью тренера;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку тренера и коллектива.

Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы тренера и обучающихся;
- Осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план

| Дата         | Название раздела, темы                | Количество часов |           |           |      |
|--------------|---------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------|
|              |                                       | Всего            | Теория    | Практика  | Дата |
| 1            | «Общая физическая подготовка»         | 2                | 1         | 1         |      |
| 2            | «Общая физическая подготовка»         | 2                | 1         | 1         |      |
| 3            | «Основы техники и тактики игры»       | 2                | 1         | 1         |      |
| 4            | «Основы техники и тактики игры»       | 2                | 1         | 1         |      |
| 5            | «Инструкторская и судейская практика» | 2                | 1         | 0         |      |
| 6            | «Инструкторская и судейская практика» | 2                | 1         | 0         |      |
| 7            | «Игровая подготовка»                  | 9                | 1         | 8         |      |
| 8            | «Игровая подготовка»                  | 9                | 1         | 8         |      |
| 9            | «Контрольные нормативы»               | 2                | 1         | 1         |      |
| 10           | «Контрольные нормативы»               | 2                | 1         | 1         |      |
| 11           | «Участие в соревнованиях»             | 1                | 0         | 1         |      |
| 12           | «Участие в соревнованиях»             | 1                | 0         | 1         |      |
| <b>Итого</b> |                                       | <b>36</b>        | <b>10</b> | <b>26</b> |      |

### 2.2. Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

#### Раздел 2. Основы техники и тактики игры

Теория: Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в нападении и защите идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низкой или высокой стойке игрока.

Тактика игры подразумевает индивидуальные действия и взаимодействия с партнерами в нападении и защите, командные действия, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

#### Практика:

Техническая подготовка включает в себя:

- ✓ Технику стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места);
- ✓ Технику стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба и бег обычным шагом, скрестным шагом, приставным шагом.
- ✓ Выпады: вперед, в сторону.
- ✓ Остановки: скачком, шагом;
- ✓ Технику передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения;
- ✓ Технику подач: верхней прямой, нижней прямой, боковой, свечой;
- ✓ Технику передачи двумя сверху над собой;
- ✓ Технику приема мяча снизу двумя руками (на месте, после перемещения);
- ✓ Технику прямого нападающего удара;
- ✓ Технику блокирования: одиночное, групповое.

Тактическая подготовка включает в себя:

- ✓ Индивидуальные тактические действия при приеме подач;
- ✓ Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов;
- ✓ Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока;
- ✓ Групповые действия в защите;
- ✓ Групповые действия в нападении;
- ✓ Командные действия в нападении;
- ✓ Командные действия в защите

### **Раздел 3. Инструкторская и судейская практика**

Юные волейболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и итоговых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в волейболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

### **Раздел 4. Игровая подготовка: подвижные и спортивные игры.**

Теория: Значение подвижных и спортивных игр для развития игрового мышления юного спортсмена.

## Практика:

### *Подвижные игры:*

- Игры-догонялки;
- Игры-перебежки;
- Игры с предметами;
- Игры-соревнования;
- Игры с мячами.

### *Спортивные игры:*

- Волейбол, мини-волейбол, пляжный и парковый волейбол;
- Футбол, мини-футбол;
- Баскетбол, стритбол;
- Гандбол;
- Бадминтон;
- Настольный теннис.

## **Раздел 5. Контрольные нормативы**

Теория: Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

## **Раздел 6. Спортивные соревнования, их организация и проведение**

Теория: Правила игры в волейбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Практика: участие в соревнованиях согласно плану.

## **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Для определения эффективности реализации программы предполагается использование следующих форм отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, журнал посещаемости, материал анкетирования и

тестирования, методическая разработка, материалы тестирования по темам программы; соревнования по соответствующим разделам и темам программы; протоколы соревнований; грамоты, дипломы; отзыв детей и родителей.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.**

Результаты освоения программы определяются по трем уровням:

- ✓ высокий - учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период, и научился применять полученные знания, умения и навыки на практике,
- ✓ средний - усвоил почти все знания, но не всегда может применить их на практике,
- ✓ низкий - овладел половиной знаний, но не умеет их правильно применять на практике.

## **Раздел 4. Комплекс организационно – педагогических условий реализации программы.**

### **4.1. Материально – техническое обеспечение программы.**

Образовательное учреждение, реализующее дополнительную образовательную общеразвивающую программу, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

#### **4.2. Кадровое обеспечение программы.**

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее профстандарту педагога дополнительного образования детей.

#### **4.3. Учебно – методическое обеспечение.**

**В процессе совместного рисования используются различные методы и приемы:**

- словесные (беседа, художественное слово, загадки, напоминание о последовательности работы, совет);
- наглядные
- практические
- игровые

**Материалы и инструменты, необходимые для работы:**

1. Спортивный зал с волейбольной площадкой размером 9x18м
2. Волейбольная сетка.
3. Гимнастические скамейки
4. Скакалки
6. Волейбольные мячи
7. Свисток судейский
8. Фишки
9. Маты гимнастические
10. Секундомер
11. Набивные мячи
12. Теннисные мячи
13. Футбольные мячи
14. Баскетбольные мячи
15. Гантели
16. Гимнастические стенки
17. Аптечка

## **Заключение**

Участие в волейбольных тренировках и соревнованиях способствует развитию различных полезных качеств, которые могут быть применены в других сферах жизни.

Волейбол является спортом, который развивает множество полезных физических

качеств. Передвижение по площадке, прыжки, удары и защита требуют от игроков хорошей физической подготовки. Волейбол помогает развить силу и выносливость, улучшает координацию движений и баланс. Эти физические качества полезны и в других видах спорта или в обычной повседневной активности.

Волейбол также способствует развитию командных навыков. Команда волейболистов должна работать вместе, чтобы достичь общей цели - победы. Игра требует согласованной работы игроков, коммуникации и понимания стратегии. Волейбол развивает умение слушать других, адаптироваться к ситуации и принимать совместные решения в реальном времени. Умение эффективно сотрудничать с другими людьми может быть применено как в рабочей сфере, так и в личных отношениях.

Помимо физических и командных навыков, волейбол развивает и психологические качества. Игроки должны быть концентрированы и сосредоточены на игре, чтобы отреагировать на мяч и выбрать правильную тактику. Уверенность в себе, решительность и умение контролировать эмоции — все это важные психологические аспекты игры в волейбол. Эти психологические навыки могут быть полезными в любых ситуациях, которые требуют быстрого принятия решений и управления стрессом.

### **Физические качества**

Волейбол является интенсивным видом спорта, требующим хорошей физической подготовки. Во время игры игроки совершают много движений, включая бег, прыжки, рывки, удары и т.д. В результате активной игры волейбол развивает выносливость, быстроту реакции, координацию движений и гибкость.

Прыжки игроков во время подачи и атаки направлены на достижение максимальной высоты. Это способствует развитию силы нижних конечностей и костей ног, а также укреплению мышц спины и живота. Удары мяча развивают силу рук и кистей.

Борьба за мяч, блокировки и подачи требуют хорошей скорости реакции. Волейбол развивает скорость реакции и ускорение, научив игрока мгновенно реагировать на движение мяча или соперника.

Кроме того, волейбол требует хорошей координации движений, чтобы выполнять множество разнообразных движений. Во время игры игроки должны точно контролировать каждое движение своего тела, чтобы совершать точные пасы, атаки и

защиты.

### **Улучшение выносливости.**

Волейбол — это активный вид спорта, который требует от игроков высокого уровня физической выносливости. Во время игры игроки постоянно двигаются по площадке, выполняют многочисленные прыжки. Такая интенсивная физическая активность способствует развитию и укреплению сердечно-сосудистой системы игрока. Постоянные движения и активные прыжки тренируют работу сердца и легких, повышают их эффективность и способность к поставке кислорода к мышцам.

Кроме того, волейбол помогает развить выносливость мышц. По мере тренировки мышцы становятся более сильными и способными справляться с длительным физическим напряжением. Игра в волейбол тренирует различные группы мышц, такие как ноги, ягодицы, брюшные мышцы и руки.

Улучшение физической выносливости в волейболе имеет не только положительный эффект на здоровье, но и помогает улучшить игровую производительность. Благодаря развитым физическим возможностям, игроки могут дольше сосредотачиваться на игре, быть более активными на поле и выполнять более сложные технические элементы.

### **Развитие координации движений.**

Волейбол — это игра, которая требует высокой координации движений. Игроки должны быть готовы не только бросить и отразить мяч, но и быстро передвигаться по полю, принимать правильную позицию, следить за полетом мяча и принимать решения в считанные секунды.

Постоянная тренировка позволяет развивать координацию движений и улучшать реакцию. Игроки учатся синхронизировать движения с партнерами по команде, ежеминутно принимать быстрые и точные решения и выполнять сложные упражнения, которые требуют точности и точной согласованности движений.

Координация движений, развиваемая при игре в волейбол, является полезным навыком для других видов спорта и повседневной жизни. Улучшение координации помогает людям быть более ловкими и гибкими, принимать быстрее решения и быстро адаптироваться к новым ситуациям. Этот навык также полезен в повседневных

задачах, таких как хождение по лестнице, бег по неровной поверхности или быстрое реагирование на что-то неожиданное.

### **Укрепление мышц.**

Постоянные передвижения по площадке, прыжки, удары и отскоки требуют силы и выносливости, что способствует укреплению мышц всего тела. Во время игры происходит активная работа всех мышц, особенно мышц ног, рук, спины и кора.

Укрепленные мышцы ног позволяют более эффективно прыгать и двигаться по площадке. Это особенно важно для различных элементов атаки и защиты. Развитие силы мышц рук и спины улучшает удары и блокировки. А работа мышц кора (брюшные и спинные мышцы) помогает сохранить равновесие, стабильность и улучшает контроль над телом.

Тренировки по волейболу укрепляют также сердечно-сосудистую систему. Высокая интенсивность игры предполагает активное движение и повышенную физическую нагрузку, что улучшает работу сердца и легких. Регулярные тренировки помогают развить выносливость и улучшить общую физическую форму.

### **Командные навыки**

Волейбол — это командная игра, поэтому игроки, занимающиеся этим видом спорта, развивают в себе командные навыки. Во время игры каждый участник команды должен точно выполнять свои обязанности и слаженно взаимодействовать с партнерами. Игроки учатся слушать и понимать друг друга, быть внимательными к действиям партнеров и быстро реагировать на изменения ситуации на площадке.

Волейбол требует от игроков умения размещать партнеров на площадке таким образом, чтобы каждый получал максимально удобные и выгодные позиции для выполнения своих задач. Командные тренировки помогают развивать тактическое мышление, понимание стратегии игры и способность принимать верные решения в самых сложных ситуациях.

Кроме того, игра в волейбол способствует развитию лидерских качеств и способности работать в команде. Внутри команды игроки учатся доверять и поддерживать друг друга, а также принимать решения вместе и быть ответственными за результаты команды в целом. Все это развивает чувство коллективизма и способность

эффективно работать в группе людей с разными навыками и характерами.

### **Развитие коммуникации.**

Волейбол является командным видом спорта, где коммуникация играет важную роль. Каждый игрок должен быть готов общаться с партнерами на поле, передавать информацию о ситуации на площадке, чтобы координировать свои действия и принимать тактические решения. Коммуникация в команде способствует согласованности действий и улучшает командный дух, помогает сформировать единое видение игры и возможности команды.

Различные ситуации во время игры требуют от игроков волейбола эффективного обмена информацией. Например, игроки должны сообщать о перемещении, о проводимых атаках, о том, куда лучше подавать мяч, и какая тактика была выбрана. Кроме того, эффективная коммуникация помогает предотвратить ошибки и недоразумения, которые могут возникнуть во время игры.

Также, волейбол способствует развитию навыка слушать и умения слышать сигналы партнеров. Важно уметь понять интонацию голоса и жестикуляцию партнеров, чтобы правильно реагировать на их сигналы. Это требует от игроков внимательности и восприимчивости к коммуникации во время игры.

Взаимодействие с партнерами на поле помогает развить навыки работы в команде и понимание роли каждого индивидуального игрока для достижения общей цели. Волейбол учит игроков быть толерантными и прощать ошибки партнеров, а также уметь поддерживать командный дух в сложных ситуациях. Развитие коммуникации в волейболе способствует формированию сильной, сплоченной команды.

### **Умение работе в команде.**

Волейбол является коллективной игрой, в которой каждый игрок должен научиться работать в команде. Это требует от игрока определенных навыков и качеств, которые приобретаются в процессе тренировок и игр.

Игра в волейбол требует от игроков умения работать в паре или в группе. В различных игровых ситуациях игроки сотрудничают, выполняют совместные действия и поддерживают друг друга. Это помогает развивать навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Волейбол учит игроков быть ответственными и дисциплинированными. В игре необходимо строго выполнять правила и инструкции тренера. Каждый игрок должен знать свою роль и выполнять ее наилучшим образом, чтобы поддерживать работу всей команды. Это требует сознательности и самоконтроля.

Работа в команде в волейболе также помогает развивать доверие между игроками. Во время игры каждый игрок зависит от действий и решений своих товарищей по команде, поэтому важно иметь доверие к их способностям и умениям. Доверие позволяет строить эффективные командные действия и способствует успеху команды в целом.

### **Повышение совместной согласованности.**

Волейбол является командным видом спорта, где каждый игрок важен для достижения общей цели - победы. В процессе тренировок и игр волейболисты учатся работать в команде, узнавать и понимать роль каждого игрока, а также согласовывать свои действия на поле.

Совместная согласованность в волейболе требует от игроков внимательности, обмена информацией и быстрого реагирования на действия партнеров. Этот процесс развивает в них способность работать в коллективе, сознательно выполнять свои обязанности и понимать, что каждое их действие влияет на успех всей команды.

Для повышения совместной согласованности игрокам волейбола необходимо научиться видеть и анализировать положение партнеров на поле, чувствовать их движения и предугадывать их намерения. Это требует от них развития внимания, воображения и интуиции.

Волейбол предполагает распределение ролей и задач между игроками. В процессе игры они учатся доверять друг другу, полагаться на способности своих партнеров и работать в едином порыве. В результате развивается чувство ответственности за успех всей команды и готовность поддержать партнера в трудной ситуации.

Повышение совместной согласованности волейболистами является важным фактором успешной игры и способствует развитию их коммуникативных навыков, лидерских качеств, терпения и умения работать на результат в коллективе.

### **Психологические характеристики**

Волейбол — это не только физический спорт, но и игра, которая требует от игроков определенных психологических качеств. Психологические характеристики, развиваемые волейболом, являются важными не только для достижения успехов в этом спорте, но и для личностного роста и развития. Волейбол обучает игроков контролировать себя, принимать решения в стрессовых ситуациях и успешно работать в команде - навыки, которые они могут применять во многих сферах жизни.

Среди психологических характеристик, которые развивает волейбол, можно выделить:

### **Концентрация и внимание.**

Во время игры игроки должны быть полностью сосредоточены на происходящем на поле, чтобы принять правильное решение и сделать точный удар. Развивая эту способность в волейболе, игроки улучшают свою концентрацию и внимание, что может пригодиться не только на спортивной площадке, но и в повседневной жизни.

### **Коммуникативные навыки.**

Волейбол - командная игра, и игроки должны уметь эффективно общаться на поле. Спортсмены должны передавать друг другу информацию о положении соперников, показывать нужное направление удара и т.д. Развивая коммуникативные навыки волейболом, игроки учатся слушать и быть гибкими в командной работе.

Таким образом, волейбол помогает улучшить физическую форму, научиться работать в команде и развить уверенность в себе. Волейбол развивает не только физические и командные качества, но и навыки управления своими эмоциями, умение принимать решения, что пригодится в жизни каждого человека.

## Список литературы

### *Основная литература:*

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2016 – 112 с.

### *Дополнительная литература:*

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.: Физкультура и спорт, 2010.-368 с.

2. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010 70 с.

### *Рекомендуемая литература:*

1. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 2001

2. Волейбол. Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2004

3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986

4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988

5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 2015

6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 2001

7. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985

8. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. – М.Издательский Дом «Грааль», 2001

9. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004

10. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2012

11. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 2001

12. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.2017

13. Методические разработки, схемы, таблицы.-М.:ФИС,2017

14. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 2009

15. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2010

### *Список интернет – ресурсов:*

1. <http://www.volley4all.net>

2. <http://www.volley.ru>

3. <http://минобрнауки.рф/>

4. <http://www.sovsportizdat.ru>

5. <http://vgapkro.ru>

6. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)