

Управление образования молодежной политики и спорта  
администрации Пильнинского муниципального района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята на  
Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2022



Утверждено  
директором МБУ ДО ДЮЦ  
Шпеньковой Н.П  
Приказ № 93 о.д.от 30.08.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»

возраст обучающихся: 6-18 лет  
срок реализации: 3 года

**Авторы- составители:**

Мамонова Наталья Александровна,  
тренер-преподаватель  
первой квалификационной категории,  
Зиновьев Иван Александрович,  
тренер-преподаватель  
первой квалификационной категории,

р.п Пильна  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план.	6
3. Содержание учебного плана.	10
4. Календарный учебный график	20
5. Формы аттестации	21
6. Оценочные материалы	21
7. Методические материалы	23
8. Условия реализации программы	23
9. Список литературы	24

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее — программа) разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методических рекомендаций и по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Устава МБУ ДО ДЮОЦ

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью восполнить недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой в общеобразовательных организациях. Занятия волейболом благотворно воздействуют на все системы детского организма, имеют оздоровительный эффект. Волейбол является олимпийским видом спорта, одним из самых популярных в нашей стране, регионе и в Пильнинском районе. Реализация программы удовлетворяет потребность социума.

**Направленность программы** — физкультурно-спортивная.

Направленность	Обобщенные ориентиры направленности	Направления деятельности
Физкультурно-спортивная	Укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и	Общая физическая, учебно-тренировочная подготовка и спортивное совершенствование по виду спорта волейбол

**Особенностью программы** является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

**Адресат программы.** К тренировочному процессу допускаются все желающие, в возрасте 6-18 лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Оптимальное количество обучающихся в группах 15-20 человек.

**Цель программы** –использование средств игры в волейбол для укрепления и сохранения собственного здоровья обучающихся, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие задачи

- 1.Обучение основам техники волейбола.
2. Освоение знаний тактической подготовки по волейболу.
- 2.Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- 3.Формирование правильного выполнения физических упражнений.

#### Развивающие задачи

- 1.Развивать любознательность как основу познавательной активности к волейболу обучающихся.
- 2.Развивать необходимые физические качества (силу, быстроту реакции, выносливость, координацию).
- 3.Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

#### Воспитывающие задачи

- 1.Воспитывать стойкий интерес к занятиям волейбола.
- 2.Воспитывать стремление к улучшению спортивных показателей и достижению желаемого результата.
- 3.Способствовать воспитанию личностных качеств (дисциплинированность, терпение, взаимопомощь, работоспособность, способность преодолевать трудности)

**Объем и срок освоения программы.** Программа является среднесрочной. Срок реализации программы 3 года. Программа рассчитана на 36 учебные недели в год. Количество тренировочных дней в неделю 3, количество часов в неделю -6. Общее количество часов в год - 216.

**Формы обучения.** Основная форма занятий –групповая. Но также может использоваться индивидуальная форма работы при подготовке отдельных обучающихся к соревнованиям. Формами занятий являются учебно-тренировочные занятия: теоретические и практические. Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Формы практических занятий: групповые; игровые; индивидуально-игровые; в парах; практические; комбинированные; соревновательные.

**Режим занятий.** Учебные занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

**Ожидаемые результаты:**

После окончания **первого года** обучения учащийся должен:

**знать:**

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки; выполнять приём и передачу мяча сверху и снизу двумя руками;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

После окончания **второго года** обучения учащийся должен:

**знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

После окончания **третьего года** обучения учащийся должен:

**знать:**

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- технику и тактику игры в волейбол, строевые команды;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

**уметь:**

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками; выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; верхнюю прямую подачу; выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач; выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	Раздел программы	Год обучения			Кол-во часов
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	
1	Теоретическая подготовка	8	10	12	30
2	Общая физическая подготовка	82	76	74	232
3	Специальная физическая подготовка	22	22	22	66
4	Техническая подготовка	64	66	64	194
5	Тактическая подготовка	16	16	16	48
6	Игровая подготовка	10	10	10	30
7	Соревнования	10	12	14	36
8	Аттестация (промежуточная, итоговая)	4	4	4	12
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>648</b>

### Учебный план первого года обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>8</b>	<b>8</b>		
1	Вводное занятие. Требования техники безопасности.	1	1		опрос
2	Физическая культура и спорт в России	2	2		опрос
3	Общая и специальная разминка. Правила личной гигиены при занятиях спортом.	2	2		опрос
4	Врачебный контроль и самоконтроль..	1	1		опрос
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2		опрос
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>80</b>		<b>80</b>	
1	Упражнения для развития силы	12		12	наблюдение тестирование
2	Упражнения для развития быстроты	14		14	наблюдение тестирование
3	Упражнения для развития гибкости	10		10	наблюдение тестирование
4	Упражнения для развития ловкости	14		14	наблюдение тестирование
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	14		14	наблюдение тестирование
6	Упражнения для развития общей выносливости	12		12	наблюдение тестирование
7	Спортивные игры:	6		6	наблюдение тестирование
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>		<b>22</b>		<b>22</b>	
1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	22		22	наблюдение

<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.</b>		<b>80</b>		<b>80</b>	
1	Перемещения	14		14	наблюдение
2	Передачи	24		24	наблюдение
3	Подачи	10		10	наблюдение, тестирование
4	Тактика нападения	14		14	наблюдение, тестирование
5	Тактика защиты	18		18	наблюдение, тестирование
<b>Раздел 5.Игровая подготовка</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
1	Подготовительные игры	6		6	наблюдение
2	Контрольные игры с установками на игру и последующим ее анализом	2		2	наблюдение
3	Учебные игры	2		2	наблюдение
<b>Раздел 6.Контрольные игры, соревнования</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
1	Участие в соревнованиях различного уровня.	10		10	результаты выступлений
<b>Раздел 7. Промежуточная аттестация</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
1	Сдача контрольных нормативов.	4		4	тестирование
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	

### Учебный план второго года обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>10</b>	<b>10</b>		
1	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности.	2	2		опрос
2	Физическая культура и спорт в России	2	2		опрос
3	Основы техники и тактики избранного вида спорта.	2	2		опрос
4	Правила игры в волейбол.	2	2		опрос
5	Требования техники безопасности. Оказание первой помощи.	2	2		опрос
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>76</b>		<b>76</b>	
1	Упражнения для развития силы	12		12	наблюдение тестирование
2	Упражнения для развития быстроты	12		12	наблюдение тестирование
3	Упражнения для развития гибкости	10		10	наблюдение тестирование
4	Упражнения для развития ловкости	12		12	наблюдение тестирование
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8		8	наблюдение тестирование
6	Упражнения для развития общей выносливости	12		12	наблюдение тестирование
7	Спортивные игры	6		6	наблюдение тестирование
8	Подвижные игры	4		4	наблюдение

					тестирование
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>		<b>22</b>		<b>22</b>	
1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	10		10	наблюдение
2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	12		12	наблюдение
<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.</b>		<b>82</b>		<b>82</b>	
1	Перемещения	8		8	наблюдение
2	Передачи	20		20	наблюдение
3	Подачи	14		14	наблюдение, тестирование
4	Нападающие удары	18		18	наблюдение, тестирование
	Тактика нападения	12		12	наблюдение, тестирование
	Тактика защиты	10		10	наблюдение, тестирование
<b>Раздел 5. Игровая подготовка</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
1	Подготовительные игры	4		4	наблюдение
2	Контрольные игры с установками на игру и последующим ее анализом	2		2	наблюдение
3	Учебные игры	4		4	наблюдение
<b>Раздел 6. Контрольные игры, соревнования</b>		<b>12</b>		<b>12</b>	
1	Участие в соревнованиях различного уровня.	12		12	результаты выступлений
<b>Раздел 7. Промежуточная аттестация</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
1	Сдача контрольных нормативов.	4		4	тестирование
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

### Учебный план третьего года обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>12</b>	<b>12</b>		
1	Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности	2	2		опрос
2	Сведения о спортивных званиях и разрядах.	2	2		опрос
3	Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим.	2	2		опрос
4	Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.	2	2		опрос
5	Обязанности судей. Способы судейства.	2	2		опрос
6	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.	2	2		опрос
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>74</b>		<b>74</b>	
1	Упражнения для развития силы	10		10	наблюдение

					тестирование
2	Упражнения для развития быстроты	12		12	наблюдение тестирование
3	Упражнения для развития гибкости	10		10	наблюдение тестирование
4	Упражнения для развития ловкости	12		12	наблюдение тестирование
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8		8	наблюдение тестирование
6	Упражнения для развития общей выносливости	12		12	наблюдение тестирование
7	Спортивные игры	6		6	наблюдение тестирование
8	Подвижные игры	4		4	наблюдение тестирование
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>		<b>22</b>		<b>22</b>	
1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	6		6	наблюдение
2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	8		8	наблюдение
3	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	8		8	наблюдение
<b>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.</b>		<b>80</b>		<b>80</b>	
1	Перемещения	6		6	наблюдение
2	Передачи	18		18	наблюдение
3	Подачи	14		14	наблюдение, тестирование
4	Нападающие удары	20		20	наблюдение, тестирование
5	Тактика нападения	14		14	наблюдение, тестирование
6	Тактика защиты	10		10	наблюдение, тестирование
<b>Раздел 5. Игровая подготовка</b>		<b>10</b>		<b>10</b>	
1	Подготовительные игры	2		2	наблюдение
2	Контрольные игры с установками на игру и последующим ее анализом	2		2	наблюдение
3	Учебные игры	6		6	наблюдение
<b>Раздел 6. Контрольные игры, соревнования</b>		<b>14</b>		<b>14</b>	
1	Участие в соревнованиях различного уровня.	14		14	результаты выступлений
<b>Раздел 7. Промежуточная аттестация</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
1	Сдача контрольных нормативов.	4		4	тестирование
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### Первый год обучения

**Теоретическая подготовка:** Требования техники безопасности. Физическая культура и спорт в России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

- Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната.
- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный до 1000 м, 6-и минутный бег. Бег по пересеченной местности.
- Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цепь», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

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

попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач

### **Техническая подготовка:**

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны

### **Тактическая подготовка**

#### Тактика нападения:

-индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону.

#### Тактика защиты

-индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами,

**Игровая подготовка** осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игры—«Эстафеты у стены» (передачи мяча в стену сверху, снизу), «Мяч капитану, водящему», «Передал — садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.

2. Контрольные игры с установками на игру и последующим ее анализом.

3. Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе; после розыгрыша очка игроки делают переход — как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней. Условия приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения — игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из

## 4. Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола.

**Второй год обучения**

**Теоретическая подготовка:** Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Правила игры в волейбол. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Требования техники безопасности. Оказание первой помощи.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

- Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении.
- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный до 2000м, 6-и минутный бег. Бег по пересеченной местности.
- Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.
- Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цепь», «Подвижная цель»,

«Эстафета с бегом», Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **• Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с 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 - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги 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 прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

#### **Техническая подготовка:**

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны подряд 15 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

## **Тактическая подготовка**

### ***Тактика нападения***

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке;

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии;

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии -прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар;

### ***Тактика защиты***

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом вперед» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом вперед»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка);

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником);

### **Игровая подготовка:**

1. Упражнения по технике в виде игры—«Эстафеты у стены» (передачи мяча в стену сверху, снизу), «Мяч капитану, водящему», «Передал — садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.

2. Подготовительные игры — в них должна быть отражена специфика волейбола

3. Учебные двусторонние игры с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с установками на игру и последующим ее анализом. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными соревнованиями.

5. Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе; после розыгрыша очка игроки делают переход — как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней. Условия приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения — игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны

6. Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры. Игра уменьшенными составами (4Х4, 3Х3, 2Х2, 4Х3 и т. п.).

### **Третий год обучения**

**Теоретическая подготовка:** Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закалывания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Нагрузка и отдых как

взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Правила игры в волейбол. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Требования техники безопасности.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

- Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении.
- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный до 2000м, 6-и минутный бег. Бег по пересеченной местности.
- Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.
- Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цепь», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание

лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с 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 - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги 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 прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.: Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым

боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

#### **Техническая подготовка:**

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

## **Тактическая подготовка.**

### ***Тактика нападения***

1. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии -прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4; из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

### ***Тактика защиты***

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом вперед» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом вперед»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при

системе защиты «углом вперед»); крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

### **Игровая подготовка:**

1. Упражнения по технике в виде игры—«Эстафеты у стены» (передачи мяча в стену сверху, снизу), «Мяч капитану, водящему», «Передал — садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.

2. Подготовительные игры — в них должна быть отражена специфика волейбола

3. Учебные двусторонние игры с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с установками на игру и последующим ее анализом. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными соревнованиями.

5. Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе; после розыгрыша очка игроки делают переход — как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней. Условия приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения — игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны

6. Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры. Игра уменьшенными составами (4Х4, 3Х3, 2Х2, 4Х3 и т. п.). Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей). Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Как правило, для контрольных игр подбирают «чужую» команду. Контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя), прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6.

## **4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

<b>Адрес места осуществления образовательной деятельности</b>
---

МБУ ДО ДЮЦ:
-------------

607490, рп Пильна, ул.Блохина, д.13	
<b>Начало учебного года</b>	1 сентября 2022
<b>Окончание учебного года</b>	31 мая 2023
<b>Продолжительность учебного года</b>	36 учебных недель (216)
<b>Продолжительность учебной недели</b>	7 дней, включая каникулы
<b>Режим занятий</b>	По утвержденному расписанию, перерыв между занятиями 5 минут, число занятий в неделю: 3
<b>Продолжительность занятий (учебных часов)</b>	Число и продолжительность занятий в день: 2 занятия по 45 мин
<b>Сменность занятий</b>	одна смена
<b>Начало занятий</b>	С 16.30
<b>Окончание занятий</b>	18.30
<b>Промежуточная аттестация учащихся</b>	1 раз в год(май), в форме сдачи контрольных нормативов, предусмотренной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой
<b>Этапы обучения</b>	Спортивно-оздоровительный этап
<b>Сроки обучения</b>	3 года
<b>Недельная нагрузка</b>	6 часов
<b>Занятия в каникулярный период</b>	Учебные занятия-по расписанию Воспитательные мероприятия-по расписанию
<b>Зимние (новогодние каникулы)</b>	30 декабря 2022 г – 8 января 2023 г
<b>Педагогические советы</b>	1 раз в квартал
<b>Родительские собрания в группах</b>	3 раза в год
<b>Режим работы в летний период</b>	Согласно индивидуальному плану
<b>Государственные праздники</b>	4 ноября День народного единства 1 января Новый год 7 января Рождество Христово 23 февраля День защитника Отечества 8 марта Международный женский день 1 мая Праздник весны и труда 9 мая День Победы 12 июня День России

## **5.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.**

Система оценивания результатов предполагает промежуточную и итоговую аттестацию.

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:

- ✓ текущий контроль проводится в течение учебного года в виде контрольных игр и соревнований.
- ✓ промежуточная аттестация – проводится по окончании каждого года обучения (май) в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- ✓ итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры волейбол. Проходит в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

## 6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

Уровни владения навыками	Баллы
Высокий	5
Средний	4
Низкий	3

Для перевода на следующий этап обучения достаточно овладения навыками на низкий уровень(3).

### Контрольные нормативы по ОФП И СФП

Прыжок в длину с места	возраст	Уровень овладения навыками					
		3		4		5	
		Д	М	Д	М	Д	М
Прыжок в длину с места	6-7	85	100	130	135	150	155
	8-9	110	120	150	160	160	185
	10-11	130	140	175	180	185	200
	12-13	140	155	180	195	200	210
	14-15	155	175	185	200	205	230
	16-18	160	190	190	225	210	245
Подтягивание из виса лежа	6-7	2	1	8	3	12	4
	8-9	3	2	11	4	16	5
	10-11	4	3	14	5	19	6
	12-13	5	4	15	7	19	8
	14-15	5	5	15	9	18	10
	16-18	6	6	15	10	18	12
Челночный бег 3x10 м	6-7	11.7	11.2	10.6	10.3	10.2	9.3
	8-9	10.8	9.9	9.7	9.3	9.3	8.8
	10-11	10.1	9.6	9.3	8.6	8.9	8.4
	12-13	10.0	9.0	9.0	8.3	8.7	8.0
	14-15	9.7	8.5	8.8	7.8	8.5	7.4
	16-18	9.6	8.1	8.7	7.5	8.4	7.1
Передача сверху над собой	6-7	-	-	-	-	-	-
	8-9	2	3	3	4	4	5
	10-11	3	4	4	5	5	6
	12-13	5	6	7	8	10	12
	14-15	10	12	12	14	15	17
	16-18	15	17	18	20	22	24
Передача мяча снизу от стены	6-7	-	-	-	-	-	-
	8-9	1	2	2	3	3	4
	10-11	3	4	4	5	5	6
	12-13	5	6	8	9	10	12

	14-15	15	17	20	22	25	27
	16-18	25	27	30	32	35	37
<b>Подача нижняя(верхняя ) из 5</b>	6-7	-		-		-	
	8-9	1	2	2	3	3	3
	10-11	2	3	3	4	4	4
	12-13	3	4	3	4	4	4
	14-15	3	4	4	4	4	5
	16-18	5	5	5	5	5	5

## 7.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

На тренировочных занятиях при реализации программы используются групповые и индивидуальные методы обучения. Деятельность учащихся направлена на овладение ими умениями и навыками посредством выполнения учебных заданий и физических упражнений. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-тренировочного процесса как словесный, наглядный, игровой, практический. Выбор методов обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Тип занятия может быть комбинированный, теоретический, практический, контрольный, соревновательный. Занятия могут проходить в виде игр, бесед, экскурсий, походов, соревнований, мастер-классов, открытых занятий, турниров.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого тренер использует наглядные пособия:

- смешанные (видеозаписи, учебные кинофильмы, иллюстрации и т.д.);
- собственный показ, показ на примере лучшего обучающегося.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия

Словесные	Наглядные	Практические
объяснение, беседа	показ тренером техники выполнения	тренировочные упражнения
устное изложение	показ видеоматериалов, иллюстраций	тренировочные упражнения

## 8.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

*Материально-техническое обеспечение:* спортивный зал с оборудованием для волейбола (стойки для крепления сетки), волейбольная сетка, мячи волейбольные, мячи набивные, мячи для большого тенниса, скамейки гимнастические, скакалки, гимнастические маты, легкоатлетические барьеры, волейбольная форма, секундомер, конусы, фишки, прыжковая лестница

*Кадровое обеспечение* .Тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе обязан знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской

Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

## **9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### ***Список литературы, используемый педагогом в работе***

1. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2009.
2. Волейбол. Энциклопедия/ Сост. В.Л. Свиридов, О.С. Чехов М 2001.
3. Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. – М.: Фис, 1991.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. – Киев: Выща школа, 1984.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск 1999.
9. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
10. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. – М.: ФиС, 1981.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
12. Шулятьев В.М. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.-метод. Рекомендации. – Омск, 1990

### ***Список литературы для учащихся***

1. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
2. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. – М.: ФиС, 1985.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе – М. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. : Тенденция развития классического волейбола на современном этапе 2004.

### ***Интернет-ресурсы:***

- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .

- <http://www.abc sport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

-<http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации

-<http://www.vestniknews.ru> Журнал «Вестник образования Росси

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128155

Владелец Шпенькова Наталья Павловна

Действителен с 18.10.2022 по 18.10.2023