

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Срок реализации программы:** до 3 лет

**Программу разработали:**

Зам.директора по УВР Седелкина С.А.,

Тренер-преподаватель: Даданова Г.Ю.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа для групп спортивно-оздоровительного этапа и начального обучения, разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» МБУ ДО Меленковской ДЮСШ и составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ. Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р, Приказом Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам» от 29.08.2013г. №1008, Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329 – ФЗ, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом ДЮСШ и локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность.

**Направленность:** физкультурно-спортивная программа.

**Актуальность:** программа для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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

**Новизна программы:** в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Педагогическая целесообразность:** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Цели программы:**

- сохранить и укрепить здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
- воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

### **обучающие:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению упражнений.

### **развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

### **воспитательные:**

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя;

- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

### **Отличительная особенность**

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Годичный цикл подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющие специфические задачи, структуру и содержание.

В типовой программе выделено два периода подготовки на спортивно – оздоровительном этапе, в данной программе берется только один период обучения возраст детей 12-15 лет.

**Краткое описание группы:** программа предназначена для девушек и юношей желающих заниматься волейболом, не имеющих медицинских противопоказаний с 12-15 лет. с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

**Адрес программы:** Занятия проводятся на базе СОШ №1 г.Меленки

| № | Уровень   | Год обучения | Уровень освоения   |
|---|-----------|--------------|--|
| 1 | Стартовый | 1 год        | Знакомятся с техникой волейбола, осваивают технику и тактику игры, перемещения, блокирования и подачи игроков. Ловли и передачи мяча, нападающих ударов. Знакомятся с тактикой нападения и защиты. Подвижные и спортивные игры. Изучают историю волейбола, гигиенические сведения, технику, тактику и правила волейбола. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участия в матчевых соревнованиях.   |
| 2 | Базовый   | 2-3 год      | Предполагает переход от простых видов перемещения, передач и подач мяча более сложно. Программа направлена на совершенствование техники и тактики игры. Привитие практических навыков игры. Учащиеся изучают также историю волейбола, технику, тактику и правила игры. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдача промежуточных и итоговых тестов, участие в районных и республиканских соревнованиях. Третий год обучения предполагает более углубленное изучение техники и тактики игры. Привитие практических навыков игры. На основе полученных знаний учащиеся участвуют в школьных, матчевых, районных и республиканских соревнованиях. О результатах обучения можно судить по итогам участия в районных, республиканских соревнованиях. |

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на 3 года. Продолжительность учебного года — 46 недель. Срок реализации программы с 1 сентября по 31 августа.

**Формы организации образовательного процесса:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра волейбол. Формы теоретических занятий: беседа, лекция, просмотр соревнований, видеofilьмов, педагогическое тестирование

- **Участие в спортивных соревнованиях**, матчевых встречах, командных, личных первенствах, разбор и анализ сыгранных игр;
- инструкторская практика;

**Режим занятий:**

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом МБУ ДО ДЮСШ занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для проветривания спортзала (всего 276 часов в год). Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 недель в условиях ДЮСШ,

**Ожидаемые результаты:**

**Будут знать:**

1. Состояние и развитие волейбола в России;
2. Правила техники безопасности; гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
3. Правила игры;
4. Терминологию волейбола.

**Будут уметь:**

1. Выполнять подачу, передачу, нападающий удар;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по волейболу.

**Научатся:**

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру;
2. Применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

**Формы контроля:**

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения учащихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы учащихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных и республиканских соревнований.

**Оценочные материалы**

Контрольные испытания по технико-тактической и физической подготовке

**Входная диагностика и промежуточная аттестация**

| № | Контрольные испытания                                      | Кол-во выполнений |         |
|---|--|-------------------|---------|
|   |  | юноши             | девушки |
| 1 | Бег 30м, с.  | 5,5               | 5,9     |
| 2 | Челночный бег 5х6м., с.                                    | 12,0              | 12,2    |
| 3 | Прыжок в длину с места, см                                 | 185               | 165     |
| 4 | Прыжок вверх «Абалакова», см                               | 24                | 22      |
| 5 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками сидя –м. | 3,5               | 3,0     |
| 6 | Подтягивание (ю), отжимание (д)                            | 2                 | 10      |

**Итоговая аттестация**

| № | Контрольные испытания                          | Кол-во выполнений |
|---|--|-------------------|
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3                 |
| 2 | Подача на точность - верхняя прямая;           | 3                 |
| 3 | Прием подачи в зону 3                          | 4                 |

**Тестовые задания по теоретической части.**

**1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**

а) США; б) Канаде; в) Японии; г) Германии.

**2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...**

а) 2; б) 3; в) 5; г) 6.

**3. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

а) в 1956 г; б) в 1957 г; в) в 1958 г; г) в 1959 г.

**4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону? а) Произвольно б) По часовой стрелке в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер**

**5. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....**

а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока

**6. Волейбольная площадка имеет размеры: а) 18м на 8м б) 18м на 9м в) 19м на 9м г) 20м на 10м**

**7. Команда в волейболе состоит из .... игроков. а) 14 б) 12 в) 10 г) 6**

**8. Принимать подачу в волейболе имеет право .....**

а) Любой играющий б) Только «либеро» в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 .

**9. В волейболе игроки задней линии атакуют ..... с зоны: а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 .**

в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки

**10. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ... а) нижняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача одной рукой; в) верхняя передача двумя руками.**

**11. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ... а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.**

**12. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока? а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками. в) Одной рукой снизу.**

**13. Какой подачи не существует?**

а) Одной рукой снизу. б) Двумя руками снизу. в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.

**14. До скольких очков ведется счет в решающей партии? а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25оч**

**15. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ... а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной.**

**16. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ... а) подача повторяется; б) подача считается проигранной; в) игра продолжается.**

**17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований? а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.**

**18. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**

а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.

**19. При каком счете может закончиться игра в первой партии? а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.**

**20. Стойка волейболиста помогает игроку ... а) быстро переместиться «под мяч»; б) следить за полетом мяча.**

**Ответы на вопросы.**

|        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Вопрос | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Ответ  | а | а | в | б | а | б | г | а | г | а  | а  | в  | б  | в  | б  | б  | а  | в  | в  | а  |

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п                           | Тема занятий   | Часы       |
|---------------------------------|--|------------|
| <b>Теоретическая подготовка</b> |  | <b>8</b>   |
| 1                               | Физическая культура и спорт в РФ.  | 1          |
| 2                               | Влияние физических упражнений на организм человека.                                    | 1          |
| 3                               | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  | 1          |
| 4                               | Техника безопасности на занятиях по волейболу, во время передвижения к местам занятий. | 4          |
| 5                               | Основы техники и тактики волейбола.  | 1          |
| <b>Практическая подготовка</b>  |  | <b>268</b> |
| 1                               | ОФП  | 100        |
| 2                               | СФП  | 30         |
| 3                               | Техническая подготовка   | 70         |
| 4                               | Тактическая подготовка   | 20         |
| 5                               | Игровая подготовка   | 20         |
| 6                               | Контрольные испытания  | 10         |
| 7                               | Соревнование   | 18         |
| <b>Итого:</b>                   |  | <b>276</b> |

### Почасовая программа

| № п/п | Разделы и темы рабочей программы   | Количество часов |             |            |             |            |             |      |            |     |      |          | Все го За Год (ч.) |
|-------|--|------------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------|------------|-----|------|----------|--------------------|
|       |  | сен<br>тяб<br>рь | октя<br>брь | нояб<br>рь | дека<br>брь | янва<br>рь | фев<br>раль | март | апре<br>ль | май | июнь | июл<br>ь |                    |
|       | <b>Теоретическая подготовка</b>  | 1                | 1           | 1          | -           | -          | 1           | 1    | 1          | 1   | 1    | -        | 8                  |
| 1.    | Физическая культура и спорт в РФ.  |                  |             |            |             |            |             |      | 1          |     |      |          | 1                  |
| 2.    | Влияние физических упражнений на организм человека.                                    |                  |             |            |             |            |             |      |            |     | 1    |          | 1                  |
| 3.    | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.  |                  |             | 1          |             |            |             |      |            |     |      |          | 1                  |
| 4.    | Техника безопасности на занятиях по волейболу, во время передвижения к местам занятий. | 1                | 1           |            |             |            |             | 1    |            | 1   |      |          | 4                  |
| 5.    | Основы техники и тактики волейбола.  |                  |             |            |             |            | 1           |      |            |     |      |          | 1                  |
|       | <b>Практическая подготовка</b>   |                  |             |            |             |            |             |      |            |     |      |          | 268                |
| 1.    | Общая физическая подготовка  | 11               | 11          | 10         | 8           | 5          | 3           | 10   | 8          | 15  | 12   | 9        | 102                |
| 2.    | Специальная физическая подготовка  | 3                | 3           | 3          | 3           | 3          | 3           | 2    | 2          | 2   | 3    | 3        | 30                 |
| 3.    | Контрольные испытания  | 2                | 2           | -          | -           | 2          | 2           | -    | -          | -   | 2    | -        | 10                 |
| 4.    | Техническая подготовка   | 6                | 6           | 6          | 8           | 8          | 8           | 8    | 8          | 4   | 4    | 2        | 68                 |
| 5.    | Тактическая подготовка   | 2                | 2           | 2          | 2           | 2          | 2           | 2    | 2          | 2   | 2    | -        | 20                 |
| 5.    | Игровая подготовка   | 1                | 1           | 1          | 2           | 3          | 2           | 2    | 2          | 2   | 2    | 2        | 20                 |

|    |                       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|----|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 6. | Соревнования          | -  | -  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | -  | -  | -  | 18  |
|    | Итого                 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 16 | 276 |
|    | Количество тренировок | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 14 | 13 | 13 | 13 | 8  | 138 |

## Содержание дополнительной образовательной программы.

### Теоретическая подготовка (8 часов)

1. **Физическая культура и спорт в России.** Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно – спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
2. **Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Воздействие на органы и системы под воздействием физической нагрузки.
3. **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания, гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.
4. **Основы техники и тактики избранного вида спорта.** Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
5. **Техника безопасности при занятиях волейболом.**  
Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

### Практическая часть.

#### Общая физическая подготовка (102 час)

Гимнастические упражнения с предметами и без предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойках на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег: 20, 30, 60 м., повторный бег два-три отрезка по 23-30м. (с 12 лет) и по 40м. (с 14 лет), три отрезка по 50-60м. (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м. (с 13 лет), 100м. (с 15 лет) и Эстафетный бег с этапами до 40м. (10-12 лет), до 50-60м. (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество и препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку и или щит на дальность отскока; на дальность, метание гранаты (250-700г.) с места и разбега, толкание ядра весом 3кг. (девочки 13-16 лет), 4кг. (мальчики 13-15 лет), 5кг. (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой

линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Специальная физическая подготовка (30 часов)**

**Бег** с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

**Подвижные игры:** «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя па гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

**Упражнения с отягощениями**(мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично без лишних до скоков). То же, но без касания мяча стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

**Прыжки** на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

**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 па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.**

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

**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. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

## Техническая подготовка (68 часов)

### Техника нападения

#### **1. Перемещения и стойки:**

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

#### **2. Передачи мяча сверху двумя руками:**

- над собой на месте и после перемещения различными способами;
- с набрасывания партнера на месте и после перемещения;
- в парах;
- в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;
- с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями;
- на точность с собственного подбрасывания и партнера.

#### **3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее:**

- стоя на площадке и в прыжке;
- после перемещения.

#### **4. Подачи:**

- нижняя прямая: в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м;
- через сетку - расстояние 6 м, 9 м;
- из-за лицевой линии в пределы площадки;
- из-за лицевой линии в правую-левую половины площадки.

#### **5. Нападающий удар прямой:**

- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу стоя у стены;
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;
- удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи.

### Техника защиты

#### **1. Перемещения и стойки:**

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

#### **2. Прием мяча сверху двумя руками:**

- после отскока от пола;
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
- прием нижней прямой подачи.

#### **3. Прием мяча снизу двумя руками:**

- наброшенного партнером на месте и после перемещения;
- в парах, направляя мяч вперед-вверх,
- «жонглирование» стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения.

#### **4. Блокирование:**

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

## **Тактическая подготовка (20 часов)**

### **Тактика нападения**

#### **1. Индивидуальные действия:**

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи;
- выбор способа отбивания мяча через сетку: двумя руками сверху, кулаком, снизу – стоя, в прыжке;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;
- подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию;
- передача мяча через сетку на «свободное» место или на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

#### **2. Групповые действия:**

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче;
- игрока зоны 3 (2) с игроками зон 4 и 2 при второй передаче,
- игроков задней и передней линии при первой передаче;
- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

#### **3. Командные действия:**

- система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4, 2 (4, 3).

### **Тактика защиты**

#### **1. Индивидуальные действия:**

- выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера;
- выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

#### **2. Групповые действия:** взаимодействие игроков при приеме подачи и I-ой передачи:

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6

#### **3. Командные действия:**

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **Интегральная подготовка (20 часов)**

- Двусторонние игры.
- Товарищеские игры.
- Районные соревнования.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета уступы», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### **Контрольные упражнения и соревнования (18 часов)**

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

#### Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

**Медицинское обследование (вне сетки часов)** Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.
2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом физкультурного диспансера 1 раза в учебном году (октябрь).

#### **Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)**

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38<sup>0</sup> с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Массаж и самомассаж.
4. Парная баня – применять накануне «дня отдыха».

#### **Восстановительные средства**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

#### **Педагогические средства восстановления включают:**

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

#### **Психолого-педагогические средства включают:**

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

#### **Медико-гигиенические средства восстановления включают:**

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

#### **Психологические средства восстановления включают:**

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.

- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

### **Воспитательная работа**

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а благодаря деятельности тренера.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее то время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Тренер – преподаватель должен личным примером и своим мастерством способствовать формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю. В спортивно – оздоровительных группах для сплочения коллектива, приобретения учащимися стойкого интереса к занятиям спортом и навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности рекомендуется использовать следующие формы работы: - встречи со знаменитыми спортсменами; - экскурсии, походы выходного дня; - тематические диспуты и беседы; - трудовые десанты и субботники; - оформление стендов и газет.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **1. Дидактические материалы:**

- Изучение и освоение технических приемов в волейболе. Учебные пособия в электронном варианте.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

#### **2. Методические рекомендации:**

- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

#### **спортивный инвентарь:**

- волейбольные мячи – на пару обучающихся;

- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- тактическая доска;
- насос для накачивания мячей;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- перекладины для подтягивания-5-7 штук.

### Методическое обеспечение программы

| № п\п | Название раздела                                     | Форма занятий                        | Приемы, методы  | Дидактические материалы | Техническое оснащение   |
|-------|--|--------------------------------------|---|-------------------------|---|
| 1     | Презентация спортивной школы<br>Введение в программу | Групповая                            | Беседа «Правила поведения на занятиях». Цели и задачи программы.  | Стенды, фотографии.     |   |
| 2     | Инструктажи  | Групповая                            | Беседа о ППБ, ПДД, антитеррору, по подвижным и спортивным играм.  |                         |   |
| 3     | Общая и специальная физическая подготовка            | Групповая, индивидуальная            | Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты | Учебные пособия         | Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь |
| 4     | Техническая подготовка                               | Групповая, индивидуальная            | Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование.          | Учебные пособия         | Оснащение спортивного зала, мячи.                               |
| 5     | Тактическая подготовка                               | Групповая, индивидуальная            | Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование.          | Учебные пособия         | Оснащение спортивного зала, мячи.                               |
| 6     | Игровая подготовка (интегральная)                    | Групповая, командная                 | Показ, рассказ, фронтальный, практическое занятие, игровой, соревнование.                               | Учебные пособия         | Оснащение спортивного зала, мячи, свисток, табло.               |
| 7     | Участие в соревнованиях, контрольные испытания       | Групповая, командная, индивидуальная | Фронтальный, практическое занятие, соревнование.  | Протокол                | Оснащение спортивного зала, мячи, табло свисток.                |

## Список литературы

### Литература для педагогов

1. Беляева А.В. «Волейбол», Москва 2002, «СпортАкадемПресс», 386стр.
2. Железняк Ю.Д. «Волейбол. Программы для ДЮСШ, ДЮШОР». М. 2002, «Советский спорт», 112стр.
3. Железняк Ю.Д. «волейбол в школе», М. «просвещение» 1989, 128 стр.
4. Фидлер М. «волейбол». М. «Физкультура и спорт» 1972, 214стр.
5. Фурманов А.Г. «Студенческий волейбол» «высшая школа» 1983, 175стр.
6. «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №1,2, 1994.
7. «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №5, 2008.
8. Грибачева М.А. «Критерии оценивания при обучении волейболу. Развивающие игры» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 8стр
9. Данилова Г.Н. «Игровые упражнения по обучению дикции» // «Физическая культура в школе», 2008, № 5, 31 стр.
10. Дзус В.Н. «Тренажер для волейбола» // «Физическая культура в школе», 2002 № 2, 35 стр.
11. Кенеман А.В., «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр
12. Кобцев С.Н. «О технологии обучения волейболу» // «Физическая культура в школе», 2001, № 4, 31стр.
13. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303 стр.

### Литература для учащихся

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание», 1977, 95 стр.
2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.
3. Железняк Ю.Д. «Волейбол в школе», М. «Просвещение» 1989, 128 стр
4. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239стр.
5. Кунянский В.А. «Волейбол, о судьях и судействе». М. «СпортАкадемПресс», 2002, 184 стр
6. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «просвещение» 1986, 303стр.
7. Стопард М. «Книга о лице и теле», М. «Панорама», 1992, 255
8. Дихтярёв В. Я., «Волейбол. Обучение нападающему удару» // «Физическая культура в школе», 2001, № 3, 28 стр.  
- Селиванов А.Г. «Учет объёма и эффективности технических действий волейболистов» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 60 стр.  
- Гольберг Н.Д. «особенности организации питания на этапе базовой подготовки» // «спорт в школе» 2008, №11, 45стр.
8. Грибачева М.А. «Критерии оценивания при обучении волейболу. Развивающие игры» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 8стр
9. Данилова Г.Н. «Игровые упражнения по обучению дикции» // «Физическая культура в школе», 2008, № 5, 31 стр.
10. Дзус В.Н. «Тренажер для волейбола» // «Физическая культура в школе», 2002 № 2, 35 стр.
11. Кенеман А.В., «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр
12. Кобцев С.Н. «О технологии обучения волейболу» // «Физическая культура в школе», 2001, № 4, 31стр.
13. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303 стр.