

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара



Принята на заседании  
педагогического совета МБУ ДО  
«ДОЦ «Бригантина»  
г.о. Самара  
Протокол № 4 от  
«02» августа 2021 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«ДОЦ «Бригантина»  
г.о. Самара

  
А.Р.Мурадымов  
«02» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»  
(общеразвивающая программа, модифицированная)**

Возраст детей: 8-17 лет

Срок реализации программы: 3 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Позднякова Л.Д.  
Фадеева Н.И.  
заместитель директора Левицкая Е.А.

Самара  
2021г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	15
3. Содержание программы.....	16
4. Методическое обеспечение программы.....	23
5. Список литературы.....	29
6. Приложение «Календарно-тематический план».....	31

## 1. Пояснительная записка

### Актуальность

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» (общеразвивающая программа, модифицированная) актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях, в нашем случае – секции «Волейбол» - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

В процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, формируются и развиваются важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Нередко эти качества помогают в различных экстренных ситуациях. Напряженность спортивного состязания, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует воспитанию смелости, настойчивости, решительности, инициативности, дисциплинированности. Все эти качества, приобретенные в процессе занятий волейболом, успешно переносятся на другие виды деятельности: учебно-познавательную, профессиональную, общественно-политическую и т.д. Волейбол – вид спорта, который является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Занятия волейболом способствуют развитию потребности в здоровом образе жизни и заботы о своем физическом совершенствовании, обогащают знания по личной и общественной гигиене, медицинской помощи и т.д. Кроме того, регулярные занятия помогают решить наиболее острые проблемы в системе дополнительного образования детей: увеличение занятости детей в свободное время; организация полноценного досуга; социальная адаптация детей; физическое развитие и оздоровление детей и т.п.

Главная направленность тренировок, построенных на материале волейбола, заключается в содействии решению задач физического воспитания обучающихся средствами волейбола, обучении основам техники и тактики игры, прививании привычки к систематическим занятиям во внеучебное время, по месту жительства, вооружении для этого соответствующими знаниями и умениями.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения 3 года.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 № 429-ФЗ);
- Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998г. № 124-ФЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства культуры РФ от 12.09.2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013г., регистрационный № 30531);
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014г., регистрационный № 31522);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014 (письмо Минспорта России от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554);
- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Закон Самарской области от 22.12.2014г. № 133-ГД «Об образовании в Самарской области»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Минобрнауки Самарской области № 262-од от 20.08.2019г. «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Принципы реализации программы**

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

- Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.
- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.)
- Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.
- Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования,
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного

набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

### **Цель и задачи программы**

Цель: обеспечение целостного физкультурно-спортивного образования, воспитания и развития личности, через освоение программы «Волейбол»; оздоровление, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

#### Задачи:

- 1) Образовательные:
  - изучение истории и терминологии волейбола;

- изучение основ анатомии, физиологии и гигиены человека;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры избранного вида спорта – волейбола, формирование двигательных умений и навыков;
- овладение техникой игры и ее совершенствование;
- овладение тактикой игры и ее совершенствование;
- изучение правил соревнований, судейства;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения.

## 2) Воспитательные:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям волейболом;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- воспитание нравственно-волевых качеств;
- воспитание у детей и подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;
- воспитание у занимающихся чувства коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи.

## 3) Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- развитие познавательного интереса;
- развитие личностного самообразования детей и подростков, активности, самостоятельности;
- развитие основных и специальных двигательных качеств;
- развитие общефизической и специальной подготовленности, физических качеств;
- развитие творческих способностей у детей и подростков.

## **Отличительные особенности программы.**

Физкультурно-спортивная направленность по специализации «Волейбол» является первым звеном в системе многолетней подготовки юных волейболистов, а подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах (далее - СОГ) является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка игроков в волейбол высокой квалификации. Вместе с тем, особое и основное внимание в работе с детьми спортивно-оздоровительных групп уделяется их оздоровлению, сохранению и укреплению их психического и физического здоровья, разносторонней физической подготовке и ознакомлению с основами техники выбранного вида спорта – волейбол. Новизна программы заключается в использовании различных способов

обучения навыков игры в волейбол. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагогов с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения волейболу.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.**

Программа «Волейбол» рассчитана на 3 года обучения, возрастная категория обучающихся - 8 - 17 лет. Группы формируются по возрастному принципу.

Количество обучающихся в группе – не менее 15 человек.

Набор детей – свободный, при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний для занятий волейболом.

Состав групп – постоянный. Набор в группы проводится в начале освоения программы, однако это не исключает возможности приема новичков в течение всего учебного года.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для выпуска обучающихся.

**Срок реализации программы** – 3 года.

**Форма организации деятельности.** Занятия в группах проводятся по подгруппам, индивидуально или всем составом группы.

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.
- учебно – тренировочные сборы

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 недели, 312 часов.

Режим занятий в неделю: СОГ – 6 часов, 3 раза в неделю по 2 часа.

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

**Организационно-педагогические условия:**

Педагог дополнительного образования, ведущий программу, должен иметь:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися;
- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися. («Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015, №613н).

Педагог дополнительного образования должен быть штатным работником.

### **Основные формы проведения учебно-тренировочной работы:**

1. групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, педагогов, медицинских работников, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
2. практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором Центра;
3. индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для занимающихся;
4. участие волейболистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
5. учебно-тренировочные занятия, проводимые на учебно-тренировочных сборах;
6. просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
7. тренерская и судейская практика.

Основными показателями результативности освоения программы обучающимися спортивно-оздоровительных групп являются: развитие двигательных качеств, сдача нормативов, активность и успешность выступления на соревнованиях по волейболу различного уровня и присвоение разрядов.

Программа подразумевает применение следующих видов контроля:

- предварительный (начальный) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми обучающиеся пришли в Центр. Данный вид контроля организуется и проводится в начале учебного года посредством контрольно-вступительных испытаний (приложение 1). Контрольно-вступительные испытания проводятся в сентябре. Результаты испытаний по каждому ребенку заносятся в Журнал работы учебной группы и служат исходными показателями для дальнейших наблюдений за ним педагогом в течение всего учебного года.

- текущий (промежуточный) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки обучающихся в середине года, после изучения больших тем или разделов программы (методы педагогического диагностирования: наблюдение, собеседование, практические занятия);

- итоговый контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися за год. Данный вид контроля организуется и проводится в конце учебного года посредством контрольно-выпускных испытаний (приложение 1).

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сохранность контингента обучающихся на всех годах обучения, и достижение обучающимися спортивных результатов на соревнованиях различных уровней.

### Система контроля и оценивания результатов

#### 1. Личностный и метапредметный блок

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля	Система оценки
1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май) 3. Итоговый по окончанию курса обучения.	Выявление: 1. информационно-коммуникативной компетентности; 2. ценности здорового и безопасного образа жизни; 3. освоение социальных норм, правил поведения.	Лонгитюдное наблюдение	3-х уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)

#### 2. Предметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Формы проведения аттестации	Система оценки
Предварительный (начало обучения по программе)	Выявление природных данных, способности к предмету (для первого года обучения), наличие имеющихся знаний и умений в предмете (для последующих годов обучения)	Сдача контрольно-вступительных испытаний	-
Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май)	- прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за прошедший период; - выявление пробелов в усвоении программы	Сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - волейбол, тестов.	Зачет
3. Итоговый (по окончании курса обучения)	- усвоение курса программы за учебный год	Сдача контрольно-выпускных испытаний, сдача нормативов двигательных способностей по специальной	5 – бальная система оценки

		физической подготовке по виду спорта - волейбол, тестов.	
--	--	---	--

3. Общественно – значимые результаты: призовые места в соревнованиях, спартакиадах, турнирах различного уровня.

## 2. Учебно-тематический план

### Годовой план распределения учебных часов для спортивно – оздоровительных групп, 1 год обучения

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Теория</b>													
1. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей	1												1
2. Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом.		1											1
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки			1										1
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека				1									1
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена					1								1
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи						1							1
7. Основы техники и методики обучения волейболистов.							1						1
8. Планирование спортивной тренировки								1					1
9. Правила соревнований, их организация и проведение									1				1
<b>ИТОГО</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
ОФП	18	19	19	20	18	18	19	18	16	20	20	16	221
СФП	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	40
ТТП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Контрольные испытания	1								2				3
Восстановительные мероприятия		1			1				1				3
Соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий												
<b>ИТОГО</b>	26	28	26	28	26	26	26	26	26	26	26	22	312

**Годовой план распределения учебных часов для спортивно – оздоровительных групп 2 год и 3 года обучения**

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Теория</b>													
1. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1												1
2. Влияние физических упражнений на организм человека.		1											1
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки			1										1
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека				1									1
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена					1								1
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи						1							1
7. Основы техники и методики обучения волейболистов.							1						1
8. Планирование спортивной тренировки. Места - занятий и инвентарь.								1					1
9. Правила соревнований, их организация и проведение									1				1
<b>ИТОГО</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
ОФП	18	19	19	20	18	18	19	18	16	20	20	16	221
СФП	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	40
ТТП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Контрольные испытания	1								2				3
Восстановительные мероприятия		1			1				1				3
Соревнования	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий												
<b>ИТОГО</b>	26	28	26	28	26	26	26	26	26	26	26	22	312

### **3. Содержание программы**

#### **Первый год обучения**

##### **Тема 1. Вводное занятие.**

Знакомство с программой обучения. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале.

##### **Тема 2. Теоретическая подготовка.**

Физическая культура и спорт в России. Спорт и здоровье. Режим дня спортсмена, психологическая и волевая подготовка.

История возникновения и развития волейбола. Современный волейбол. Правила игры, организация и проведение соревнований, судейство.

##### **Тема 3. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость.

Упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями; с различными специальными приспособлениями («утяжеленные» пояса, куртки и пр.), тренажерами. Масса набивных мячей и гантелей в подготовительных упражнениях составляет от 1 до 3 и 5 кг – в зависимости от характера упражнений.

Различные виды бега, прыжков, упражнения на координацию движения, техники ведения и передачи мяча, жонглирование мячом. Двухсторонние игры. Акробатика. Игры в баскетбол, футбол. Подвижные игры:

- «Чей отскок дальше» (игра на дальность отскока теннисного (резинового) мяча от стенки с ограничением дистанции броска).

- «Кто дальше бросит» (броски малого набивного мяча (хоккейного или теннисного) от линии метания до определенных линий бросков).

- «Точная подача» (подача мяча в сетку, разделенную на квадраты-секторы, с последующим присвоением/вычитанием определенного количества очков у игрока в соответствии с цифрой, указанной в секторе приземления мяча).

##### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Техническая подготовка направлена на обучение техники движений и ее совершенствование, служащей средством ведения соревновательной борьбы. Для создания

наиболее благоприятных условий с целью изучения приемов игры, обучение следует строить по такому плану:

1. Общее ознакомление с приемом игры.
2. Выполнение приема в упрощенных условиях.
3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование приема в игровой ситуации.

**Техника передвижений:** бегом, шагом, приставными шагами; двойным шагом; скачком; прыжками; сочетание способов передвижений с выполнением нападения и защиты.

**Техника передач:** двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху назад (за голову) в прыжке; двумя сверху назад (за голову) в упоре; двумя сверху в прыжке; одной сверху над собой в прыжке; чередование способов передач.

**Техника приема мяча:** двумя с низу стоя на месте; двумя с низу с выпадом; двумя с низу после передвижения; двумя с низу назад стоя на месте; двумя с низу назад после передвижения; одной с низу в падении назад с перекатом на спину; одной с низу в падении в сторону на бедро и бок; одной с низу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости мяча.

**Техника приема/передачи мяча:** мячей, летящих с медленной скоростью (двумя сверху вперед на месте; двумя сверху вперед после передвижения); мячей ускоренных и скоростных (двумя с низу вперед стоя на месте, двумя с низу вперед после передвижения).

**Техника подачи:** нижняя прямая; верхняя прямая без вращения; верхняя боковая с вращением; верхняя боковая без вращения; верхняя прямая силовая; силовая в прыжке; чередование способов подач; подачи по зонам.

**Техника отбивания, техника нападающих и атакующих ударов:** отбивание (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя с низу стоя на месте, двумя с низу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, по ходу разбега медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов).

**Техника блокирования:** одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее.

**Тема 5. Тактическая подготовка.**

В содержание тактики нападения входят командные тактические действия, групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств игры.

**Индивидуальные тактические действия:** выбор места для выполнения передач, подач, приема, отбивания, нападающих и атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования, страховки в зависимости от ситуации; выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач, приема подач, атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования в зависимости от ситуации; выбор направления передач, подач, атакующих ударов, приема мяча, приема – передач, в зависимости от ситуации; чередование способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры; изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры.

**Групповые тактические действия:** взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (связующих) при приеме подач (атакующих ударов); взаимодействия игроков передней линии (связующих) с игроками передней линии (нападающие) при передачах; взаимодействие игроков передней линии при одиночном блокировании; взаимодействие игроков задней линии при одиночном блокировании, взаимодействие игроков между линиями при одиночном блокировании, взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии, выходящих к сетке выходящих к сетке (связующие) при приеме передач (атакующих ударов); взаимодействия игроков передней линии (нападающие) с игроками, выходящими с задней линии (связующие) при передачах; взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании; взаимодействие игроков задней линии при групповом блокировании; взаимодействие игроков между линиями при групповом блокировании; взаимодействие игроков передней линии (связующие) с игроками задней линии (нападающие) при передачах; взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии (связующие), выходящими к сетке при передачах; взаимодействие игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (нападающие) при приеме – передачах; взаимодействия игроков передней линии (нападающие) друг с другом при передачах в прыжке (откидках).

**Командные тактические действия:** расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач игроками передней линии (зоны 3, 2, 4); взаимодействия команды в нападении со вторых передач игроками передней линии; взаимодействие команды в защите по системе «в линию» (при одиночном блокировании); взаимодействие команды в нападении при контратаке (переключение от защиты к нападению); взаимодействие команды в нападении при вторых атаках (в доигровках); расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач

игрока выходящего с задней линии (зоны 1, 6, 5); взаимодействие команды в нападении со вторых передач игрока, выходящего с задней линии (зоны 1, 6, 5); взаимодействие команды в защите по системе уступом вперед (при групповом блокировании); взаимодействие команды в защите по системе уступом назад (при групповом блокировании); взаимодействия команды в нападении при контратаках со вторых передач игрока, выходящего с задней линии; взаимодействие команды в нападении при контратаках с приема – передач или откидок.

#### **Тема 6. Интегральная подготовка.**

Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов 2 года обучения. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры технических приемов. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные технические приемы. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых, командных. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

#### **Тема 7. Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия.**

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Эмоциональное состояние волейболистов очень влияет на их игровую деятельность. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают волейболисту сохранять точность движений, ясность тактической мысли. Высокий эмоциональный подъем и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества волейболистов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями игры.

Целеустремленность и настойчивость выражается в активном и неуклонном стремлении повысить спортивное мастерство, в трудолюбии на учебно-тренировочных занятиях.

Выдержка, смелость и самообладание выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний, часто связаны с определенным риском при выполнении быстрых передвижений, прыжков, бросков при приеме мяча.

Решительность и дисциплинированность выражаются в способности принимать

правильные решения, смело брать на себя ответственность в сложных игровых ситуациях, в способности волейболистов вносить в игру творчество и инициативу, в умении подчинить свои действия задачам коллектива на основе сознания необходимости выполнения своего долга. Все эти качества неразрывно связаны взаимообусловлены.

Психологическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра волейболиста связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от него требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений.

Эффективность технико-тактических действий в значительной степени определяется хорошим периферическим зрением волейболистов, высоким уровнем развития у них интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Волейболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов, определяющих объем его внимания, мгновенно переключать и распределять его. Например, он следит за полетом мяча с подачи, затем принимает его, одновременно распределяя свое внимание — определяя расстояние к мячу и к партнерам, следит, как передвигаются свои игроки и игроки команды соперников.

Игрокам необходимо уметь быстро и точно ориентироваться и оценивать действия партнеров и соперников в игровой обстановке, самостоятельно принимать эффективные тактические решения, разгадывать замыслы соперника и предвидеть результаты. Именно в тактических действиях волейболистов и реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение.

Одно из важных психологических особенностей двигательной деятельности волейболистов — это умение выполнять точные и дифференцированные пространственные, временные и мышечные восприятия.

Таким образом, упражнения, связанные с психологической подготовкой юных волейболистов, должны занять одно из главных мест в учебно-тренировочном процессе.

В целях профилактики переутомления и возможных заболеваний на фоне повышенных физических нагрузок необходимы следующие восстановительные мероприятия: специализированное питание, массаж и физиотерапевтические средства, гидропроцедуры, посещение бассейна.

## **Тема 8. Соревнования.**

Участие в соревнованиях различного ранга.

## **Тема 9. Контрольно-вступительные испытания. Контрольно-выпускные испытания.**

Подготовка и организация сдачи контрольных нормативов для изучения физических возможностей обучающихся с целью дальнейшего их развития и для отслеживания динамики физического развития обучающихся.

### **Второй год обучения.**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.***

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

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

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

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

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

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

### ***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.***

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, 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, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

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

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 или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

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

*Подвижные игры.* Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». 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.***

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, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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 занимающиеся 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). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 1 кг для девушек и до 2 кг для юношей, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки па 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 бросков).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание па тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*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. 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. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мяча тренером).

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. Многочисленные 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 па уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение

рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным 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 степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и па точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя па 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. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мяч) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, по бросок вниз двумя

руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

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 спине - бросить мяч вверх назад, повернуться на  $180^\circ$  и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч и отбрасывает партнеру. Партнер с мячом может выполнить высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение па бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает па 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, укрепленного на амортизаторах.

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  $180^\circ$ . То же, что предыдущие два упражнения, но па расстоянии 1-1,5м 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 па 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***

#### ***Техника нападения***

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными 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; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

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

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с 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 сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

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

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

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### ***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя 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, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 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).

#### ***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, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **Третий год обучения.**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.
2. . История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. .Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания
4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

#### 5. **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

#### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

#### **Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:**

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## **Правила игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Упражнения для развития скорости:** гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

**Прыжковые упражнения:** прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

**Силовые упражнения:** упражнения с отягощением для рук и для ног.

**Гимнастические упражнения:** упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки.

**Спортивные игры:** баскетбол, футбол

### **Подвижные игры и эстафеты**

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу педагога
- игры и эстафеты с препятствиями.

## **5. ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ.**

Контрольные испытания (приемные и переводные).

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

### **Физическая подготовка.**

1. **Бег 30 м.** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

**Бег 30 м: 5х6 м.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно(№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

*2. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*3. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

*4. Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

#### ***Техническая подготовка.***

*1. Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

*2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу

над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. *Испытания на точности подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. *Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячмета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диа-метром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет -планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. *Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

#### ***Тактическая подготовка.***

1. *Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.* Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке),

положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. *Действия при одиночном блокировании.* Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

### ***Интегральная подготовка.***

1. *Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.* Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая

передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. *Упражнения на переключение в тактических действиях.* Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. *Определение эффективности игровых действий.* Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.).

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Теоретическая подготовка. Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин). Инструкторская и судейская подготовка. Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

#### **4. Методическое обеспечение программы**

##### **Учебно-методическое обеспечение программы:**

- учебно-методические пособия;
- дидактический материал;
- занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
- подбор материалов о знаменитых спортсменах-волейболистах;
- тесты для проверки теоретических знаний обучающихся;
- диагностика уровня освоения программы обучающимися групп волейбола;
- учебные фильмы и видеоматериалы;
- стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
- картотека упражнений;
- правила судейства в волейболе;
- положения о соревнованиях по волейболу;
- конспекты занятий.

##### **Специальная литература по волейболу.**

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, интегральной, физической, психологической, методической и соревновательной.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, рекреационные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники волейбольных упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и

интенсивности тренировочных нагрузок. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности волейболистов по разделам подготовки: технической, тактической, интегральной, физической и морально-волевой.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по волейболу и другим видам спорта. Из волейбола используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае разминка стоит на первом месте, включая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и т.д.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки, согласно приложению №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол №680 от 30 августа 2013 г.:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1.	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2.	Мяч волейбольный	штук	25
3.	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4.	Барьер легкоатлетический	штук	20
5.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7.	Корзина для мячей	штук	2
8.	Мяч теннисный	штук	10
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Скакалка гимнастическая	штук	25
12.	Скамейка гимнастическая	штук	4
13.	Утяжелитель для ног	комплект	25
14.	Утяжелитель для рук	комплект	25

Для реализации данной программы перечень необходимого оборудования и инвентаря, приведенный в приложении №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол, носит рекомендательный характер. Также можно использовать дополнительное оборудование и инвентарь, не отраженный в данном перечне, на усмотрение тренера.

Для реализации образовательного процесса используются различные формы и методы обучения: беседа, практическое занятие, товарищеские встречи и соревнования.

***Основные методы физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:***

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий - круговая тренировка).

***Основные методы воспитания:*** убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

***Методы организации деятельности занимающихся.***

*Фронтальный метод* предусматривает одинаковые задания для всех занимающихся, выполнение заданий под общим руководством.

*Групповой метод* применяется в случае, если занимающиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу).

*Поточный метод* применяется для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах любого возраста.

*Индивидуальный метод* предусматривает персональные задания для отдельных занимающихся, которые выполняются самостоятельно.

## 5. Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол. – Омск: ОмГТУ, 2014.
2. Виера, Барбара Л., Бонни Джилл Фергюсон «Волейбол. Шаги к успеху». Пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. «Волейбол. Методическое пособие по обучению игре». М.: Terra-Спорт, Олимпия пресс, 2005.
4. «Волейбол» / Автор-сост. Донченко А.Б. – М.: Вече, 2002.
5. «Волейбол: учебник для вузов» / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 2006.
6. Клещев Ю.Н. «Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям». Учебное пособие, М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе». М.: 2003.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. «Волейбол: У истоков мастерства»/ под ред. Питерцева. М.: «ФАИР-ПРЕСС», 1998.
9. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: 1978.
10. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: 1976.
11. Айрияну А.Г. «Волейбол». М.: 1976.
12. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». М.: ФиС, 1988.
13. Беляев А.В. «Развитие физических качеств волейболистов». М.: 1996.
14. «Легкая атлетика в школе»/ Под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. М.: 1998.
15. Лях В.И. «Физическое воспитание учащихся 10-11 класса». М.: 1997.

16. Макаров А.Н. «Легкая атлетика». М.: 1990.
17. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. «Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. М.: Просвещение, 2001.
18. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: 2000.
19. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л.Б. Кофмана. М.: 2000.
20. Практикум по легкой атлетике. / Под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. М.: 1999.
21. Спортивные игры на уроках физкультуры. / Под ред. О. Листов. М.: 2001.
22. Спорт в школе. / Под ред. И.П. Космина, А.П. Паршикова, Ю.П. Пузыря. М.: 2003.
23. Тюрин В.И. «Методика обучения и совершенствования в волейболе». М.: 1994.
24. Урок в современной школе. / Под ред. Г.А. Баландина, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. М.: 2004.
25. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры. / Под ред. Э. Найминова. М.: 2001.
26. Фомин Е.В. «Физическая подготовка юных волейболистов». М.: 1994.
27. Шиховцов Ю.В., Лучков С.Ф., Кочергин А.И., Карпов В.Ю. «Волейбол: организация и проведение соревнований». Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. кпн, доцента В.Ю. Карпова. Самара: издательство СГПУ, 2002.
28. Эдельман А.С. «Волейбол». М.: ФиС, 1984.
29. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2012.

#### **Список используемой литературы для обучающихся:**

1. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – 2015.

Приложение 1

**Нормативы, необходимые  
для сдачи контрольно-вступительных и контрольно-выпускных  
испытаний в спортивно-оздоровительных группах**

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
		5 балл	4 балл	3 балл	5 балл	4 балл	3 балл
1	Бег, 30 м	6,6	6,8	7,0	6,0	6,2	6,4
2	Челночный бег, 5х6 м	12,5	12,6	12,7	12,0	12,1	12,2
3	Бросок мяча, весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	6,0	5,8	5,6	8,0	7,8	7,6
4	Прыжок в длину с места	130	126	122	140	136	132
5	Прыжок вверх с мета со взмахом руками	30	28	26	36	34	32
6	Набивной мяч, сидя м, 4-5 кг	350	275	235	380	310	270



**Календарно-тематическое планирование  
(волейбол, 8-18 лет) , 1 год**

Месяц	№ занятия	Содержание занятия	Теория	Практика
	1.	Вводное занятие .Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой 1-2 года обучения. ОФП.	0,5	1,5
	2.	Физкультура и спорт в России. Правила соревнований. ОФП.	0,5	1,5
	3.	ОФП. Эстафеты с элементами волейбола..		2
	4.	ОФП. Стойки волейбольные и перемещения.		2
	5.	Подготовка к сдаче контрольно-вступительных нормативов.		2
	6.	Контрольно-вступительные нормативы.		2
	7.	ОФП. Встречные эстафеты.		2
	8.	ОФП. Верхняя передача на месте и в движении – изучение и совершенствование.		2
	9.	ОФП. Подвижные игры.		2
	10.	ОФП. Нижняя передача над собой на месте.		2
	11.	Двигательный режим школьника. Нижняя передача мяча в движении. Подвижные игры.	0,5	1,5
	12.	ОФП. Подвижные игры.		2

	13.	ОФП. Верхняя прямая подача с места.		2
	14.	ОФП. Верхняя прямая подача с шага.		2
	15.	ОРУ. Передача мяча сверху и снизу в парах – совершенствование.		2
	16.	ОФП Подвижная игра «Заяц в огороде».		2
	17.	ОФП. Специальные техники передвижения (бегом, шагом, приставными шагами, двойным шагом). Изучение приёма подачи снизу.		2
	18.	ОФП. Различные виды бега, прыжков, упражнения на координацию движения. Совершенствование приёма подачи с доводкой до зоны 3.		2
	19.	Теория и практические занятия судейства в волейбол.	0,5	1,5
	20.	ОФП. Ознакомление с нападающим ударом из зоны 4 по ходу в зону 5.		2
	21.	ОФП. Совершенствование верхней прямой подачи.		2
	22.	ОФП. СФП. Развитие быстроты реакции на сигналы. Подвижные игры.		2
	23.	Отработка индивидуальных тактических действий: совершенствование верхней прямой подачи.		2
	24.	Краткий обзор развития волейбола в России.	0,5	

	ОФП. Совершенствование верхних, нижних передач в парах.		1,5
25.	ОФП. Индивидуальная работа с мячом.		2
26.	ОФП. Элементы волейбола: действия игрока без мяча. Подвижная игра «Гонки мячей».		2
27.	ОРУ. Выполнение атакующего удара из зоны 4 по неподвижному мячу.		2
28.	ОФП. Элементы волейбол: совершенствование прямых подач в зонах 1,6 и 5.		2
29.	ОФП. Отработка передачи мяча в тройках в движении.		2
30.	История развития волейбола за рубежом. ОРУ в движении. Отработка техники нападающих ударов с собственного подбрасывания из различных зон в различных направлениях.	0,5	1,5
31.	ОФП. Отработка техники приёма мяча.		2
32.	ОРУ. Совершенствование передач сверху двумя руками в различных направлениях (вперёд, назад, в стороны).		2
33.	ОРУ. Совершенствование передач сверху различной высоты- высокие, средние, низкие.		2
34.	ОФП. СФП- комплекс упражнений для развития гибкости, упражнения на развитие прыгучести.		2
35.	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.		2

36.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Комплекс упражнений с теннисными мячами. Отработка приёма подачи в зонах 1,6 с доводкой в зоны 3,2.	0,5	1,5
37.	ОФП. Совершенствование игры в защите в тройках.		2
38.	Промежуточная аттестация: кувырок, стойка на лопатках, челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимание, метание мяча, подтягивание в висе, наклоны вперёд,		2
39.	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. ОФП, СФП. Интегральная подготовка.	0,5	1,5
40.	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Интегральная подготовка.		2
41.	ОРУ в движении. СФП. Совершенствование нападающего удара из зоны 4 по ходьбу и по линии.		2
42.	ОФП. Комплекс упражнений с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 2.		2
43.	Техника безопасности. Развитие силы кистей. Нападающий удар из зоны 3 с переводом на боковую линию.		2
44.	Товарищеская игра.		2
45.	ОРУ стоя и в движении. Комплекс упражнений для развития гибкости. Тактика игры с двумя связующими.		2
46.	ОРУ стоя. СФП. Подвижные игры.		2
47.	Влияние физических упражнений на организм человека	0,5	

	ОРУ в движении. Изучение нападающего удара с задней линии.		1,5
48.	ОФП. Упражнения на координацию движений, технику ведения и передачи мяча, жонглирование мячом. Ознакомление с одиночным блокированием.		2
49.	Внутригрупповые соревнования 4*4.		2
50.	ОФП. Упражнения на развитие быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы.		2
51.	Врачебный контроль, самоконтроль. ОФП. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Приём подачи с выходом с задней линии.	0,5	1,5
52.	ОФП. Совершенствование подач с правой и левой стороны площадки.		2
53.	ОРУ стоя. Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. СФП, упражнения на развитие прыжковой выносливости.		2
54.	ОРУ в движении. Совершенствование приёма подач с доводкой до зоны 2..		2
55.	ОФП Совершенствование подач на переднюю и заднюю стороны площадки.		2
56.	Физическая нагрузка и её связь с тренировкой системы дыхания и кровообращения (общие представления). ОФП. Упражнения на умение пользоваться периферическим зрением.	0,5	1,5
57.	Учебная игра с заданием.		2
58.	Соревнования «Детская лига».		2

59.	Планирование спортивной тренировки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Интегральная подготовка.	0,5	1,5
60.	ОФП. Тактика нападения и защиты.		2
61.	ОРУ стоя и в движении. Изучение второго блокирования.		2
62.	ОФП. Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям)		2
63.	ОФП. Техника передвижений: сочетание различных способов передвижений с выполнением нападения и защиты. Совершенствование подачи на слабопринимающего игрока.		2
64.	Оказание первой помощи.. ОФП. Отдельные элементы акробатики. Упражнение на развитие прыгучести. Подвижные игры.	0,5	1,5
65.	Соревнования «Детская лига».		2
66.	ОФП. Совершенствование техники нападающих ударов.		2.
67.	ОФП. Строевые команды (повторение). Изучение скидов в зонах 4 и 3.		2
68.	ОФП. Комплекс упражнений для развития гибкости. Страховка нападающего игрока.		2
69.	ОРУ в движении. Страховка блокирующего игрока.		2
70.	Товарищеская игра.		2
71.	ОФП. Разбор проведённых игр, работа над ошибками..		2

72.	ОФП. Тактика игры с одним связующим.		2
73.	ОФП. СФП. Упражнение на развитие специальной гибкости		2
74.	Товарищеская игра.		2
75.	Психологическая подготовка спортсмена.		2
76.	Соревнования «Детская лига».		2
77.	Общее представление об осанке, её влияние на здоровье человека. ОФП. Индивидуальная работа с мячом.	0,5	1,5
78.	ОФП. Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Совершенствование нападающего удара с задней линии.		2
79.	ОФП. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Приём мяча в защите с падением.		2
80.	ОФП. СФП. Упражнения на развитие прыгучести.		2
81.	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений ОФП. Совершенствование блокированных нападающих ударов у краёв сетки в зонах 2 и 4.	0,5	1,5
82.	ОФП. Упражнения на координацию движений. Блокирование нижних ударов со средних и высоких передач в зонах 2,3,4.		2
83.	ОРУ в движении Блокирование нижних ударов с низких ускоренных и скоростных		2

	передач.		
84.	ОРУ в движении. Блокирование нижних ударов с далёких от сетки передач.		2
85.	Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. ОФП. Проверка уровня технической подготовки с помощью контрольных номативов.	0,5	1,5
86.	ОФП. Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад		2
87.	ОРУ в движении. Индивидуальная работа с мячом.		2
88.	ОРУ. Тактика нападения и защиты. Групповые действия..		2
89.	Правила простейших соревнований и подвижных игр.. ОФП. Прыжок в длину с места, челночный бег 10х5 м.	0,5	1,5
90.	ОРУ. Особенности игры в пляжный волейбол.		2
91.	ОФП. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (серии).		2
92.	ОРУ. Тактика и техника игры в пляжный волейбол.		2
93.	ОРУ. Тактика и техника игры в пляжный волейбол.		2
94.	ОФП СФП. Упражнение на развитие прыжковой ловкости.		2
95.	Учебные игры в пляжный волейбол.		2
96.	Товарищеские встречи.		2
97.	ОФП.		2

98.	Техника и тактика игры в пляжный волейбол.		2
99.	ОФП. СФП на развитие координации и ориентировку.		2
100	ОФП. Техника и тактика игры в пляжный волейбол.		2
101	ОФП. Эстафеты с мячом.		2
102	Пляжный волейбол. Товарищеские встречи.		2
103	Подготовка к контрольно-переводным экзаменам.		2
104	Контрольно-переводные экзамены.		2
105	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. ОРУ в движении. СФП. Упражнения на	0,5	1,5

	развитие скоростной выносливости.		
106	Подготовка к соревнованиям по пляжному волейболу.		2
107	ОФП. Упражнения на умение пользоваться периферическим зрением.		2
108	Соревнования по пляжному волейболу.		2
Ве сь го д	Спортивно-оздоровительный лагерь / Учебно-тренировочные сборы / Работа по индивидуальному плану	0	96
		9	303
<b>ИТОГО</b>			<b>312</b>

Ознакомлен.

**Календарно-тематическое планирование  
(волейбол, 8-18 лет) , 2 год**

Месяц	№ занятия	Тема занятия	теория	практика
	1.	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )	1	1
	2	Сведения о строении и функциях организма. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )	1	1
	3	Тактика нападения . Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)		2
	4	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		2
	5	Тактика нападения . Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.		2
	6	Специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными и теннисными мячами.		2
	7	Тактика нападения . Пас предплечьями в движении.		2
	8	Общая физическая подготовка. Комбинированный бег со сменой		2

		скорости и направлений.		
	9	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.		2
	10	Общая физическая подготовка. Контрольные игры и испытания.		2
	11	Техническая подготовка. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)		2
	12	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.		2
	13	Техника нападения. Пас предплечьями на точность.		2
	14	Техника нападения. Пас предплечьями на точность		2
	15	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.		2
	16	Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Техническая подготовка. Боковая подача.	1	1
	17	Техническая подготовка. подача и пас предплечьями.		2
	18	Техническая подготовка. Верхняя подача.		2
	19	Техническая подготовка. Прием подачи в правой и левой задних зонах.		2
	20	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.		2
	21	Тактика нападения. Нацеленная подача		2
	22	Тактика нападения. Передача сверху.		2

	23	Техника защиты и нападения. Прием подачи в правой и левой задних зонах.		2
	24	Техника защиты и нападения. Прием подачи в правой и левой задних зонах.		2
	25	Техника защиты и нападения. Прием подачи в правой и левой задних зонах.		2
	26	Техническая подготовка. Передача сверху.		2
	27	Техника защиты и нападения. Игра «На подачах-вся команда».		2
	28	Техника защиты и нападения. Передача безадресного мяча.		2
	29	Тактика нападения. Короткий пас , пас назад, длинный пас.		2
	30	Тактика нападения. Передача – перемещение- передача.		2
	31	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.		2
	32	Тактика нападения. Короткий пас , пас назад, длинный пас.		2
	33	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, дыхательной систем. Специальная физическая подготовка. Перемещений по сигналу.	1	1
	34	Техническая подготовка. Высокая пристрельная передача.		2
	35	Техническая подготовка. Пас из неудобного положения.		2
	36	Техническая подготовка. Игра “Минус два”		2
	37	Тактика нападения. Подача, пас предплечьями и второй пас.		2

	38	Тактика нападения. Короткий пас , пас назад, длинный пас.		2
	39	Тактика нападения. Подача, пас предплечьями и второй пас.		2
	40	Специальная физическая подготовка. Игра “Кому принимать подачу?”		2
	41	Тактическая подготовка Верхняя подача.		2
	42	Тактическая подготовка Верхняя подача.		2
	43	Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Тактическая подготовка Игра “Круг за кругом”.	1	1
	44	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.		2
	45	Техническая подготовка. Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).		2
	46	Специальная физическая подготовка. Пас из неудобного положения.		2
	47	Техническая подготовка. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.		2
	48	Техническая подготовка. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)		2
	49	Техническая подготовка. Передача – перемещение- передача.		2
	50	Техническая подготовка. Верхняя подача.		2
	51	Тактическая подготовка. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.		2
	52	Тактика защиты. Пас из неудобного		2

		положения.		
53		Тактическая подготовка. Индивидуальные действие.		2
54		Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.		2
55		Тактика защиты. Пас из неудобного положения.		2
56		Тактическая подготовка. Игра волейбол по упроченным правилам.		2
57		Тактическая подготовка. Игра волейбол по упроченным правилам.		2
58		Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Техническая подготовка. Игра "Поддай и попади"	1	1
59		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения		2
60		Тактическая подготовка. Игра "Сумей передать и подать"		2
61		Тактика защиты. Подвижные игры и эстафеты.		2
62		Тактическая подготовка. Короткий пас , пас назад, длинный пас.		2
63		Тактическая подготовка. Пас в движении.		2
64		Тактическая подготовка. Поддача с лицевой линии.		2
65		Тактика защиты. Игра "Берем игру на себя"		2
66		Специальная физическая подготовка. Передача-перемещение-передача.		2
67		Техническая подготовка. Высокий пас назад.		2
68		Общая физическая подготовка.		2

		Общеразвивающие упражнения. Короткий пас.		
69		Специальная физическая подготовка. Передача-перемещение-передача.		2
70		Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты реакции, наблюдательности.		2
71		Тактика защиты. Игра "Берем игру на себя"		2
72		Техническая подготовка. Разбег перед атакой.		2
73		Состав, расстановка команды. и переход игроков. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Тактика защиты. Игра"Кому принимать подачу"	1	1
74		Тактика защиты. Пас из неудобного положения.		2
75		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения		2
76		Техническая подготовка. Замедленный удар в центр площадки.		2
77		Техническая подготовка. Поддача, пас предплечьями и второй пас.		2
78		Техническая подготовка. Удар о стену.		2
79		Специальная физическая подготовка. Игра волейбол по упроченным правилам.		2
80		Специальная физическая подготовка. Оценка игровых достижений.		2
81		Техническая подготовка. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая).Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)		2
82		Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками		2

		и мячами.		
	83	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.		2
	84	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.		2
	85	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.		2
	86	Техническая подготовка. Боковая подача.		2
	87	Основы техники и методики обучения волейболистов. Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.	1	1
	88	Тактическая подготовка. подача и пас предплечьями.		2
	89	Тактические действие. подача и пас предплечьями.		2
	90	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.		2
	91	Тактические действие. Прием подачи в правой и левой задних зонах.		2
	92	Тактические действие. Нацеленная подача		2
	93	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.		2
	94	Тактика защиты. Умение взаимодействию с другими игроками.		2
	95	Техническая подготовка. Передача сверху.		2
	96	Техническая подготовка. Передача сверху.		2
	97	Техническая подготовка. Пас-отскок мяча-пас.		2

	98	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса Развитие координационных способностей.		2
	99	Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.		2
	100	Техническая подготовка. Передача – перемещение- передача.		2
	101	Техническая подготовка. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)		2
	102	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.		2
	103	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.		2
	104	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.		2
	105	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.		2
	106	Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Техническая подготовка. Боковая подача.	1	1
	107	Тактика защиты. Подвижные игры и эстафеты.		2
	108	Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений		2
			9	303
		ИТОГО		312

