

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Новоспасская детско-юношеская спортивная школа»

(МУ ДО ДЮСШ)

Принято на заседании  
тренерского совета

Протокол № 3  
«01» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО

«Новоспасская ДЮСШ»

Е.И. Соболевская

ПРИКАЗ № 64-Д

«01» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Физкультурно-спортивной направленности

( продвинутый уровень )

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:

Куликова Марина Геннадьевна  
тренер-преподаватель

2022 год  
р.п. Новоспасское

## **Комплекс основных характеристик программы**

1. Пояснительная записка - 3-4стр.
2. Цель и задачи программы - 4-5 стр.
3. Планируемые результаты – 6 стр.
4. Учебный план – 9 стр.
5. Содержание программы - 15-33 стр.
6. Календарно-учебный график- 34-39 стр.
7. Оценочные материалы (контрольные нормативы)- 40-41 стр
8. Условия реализации программы: 41-42 стр.  
-учебно-методическое обеспечение программы  
- материально-техническое обеспечение программы
9. Работа с родителями – 43 стр.
10. Правила техники безопасности – 43-48 стр.
11. Список литературы для педагога, обучающихся и родителей-49 стр.

## 1. Пояснительная записка

Программа «Волейбол» предназначена для спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения способствующие овладению и совершенствованию элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию основных физических качеств.

Нормативно-правовой и документальной базой программы по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Локальные акты ОО (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная. Данная программа предполагает освоение продвинутого уровня мастерства.

#### **Новизна программы**

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках

самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена :

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

### **Отличительные особенности программы:**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение тренировочных занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

## **2.Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи программы:**

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма,

- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 4 часа в неделю занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МУ ДО ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 12 до 15 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

аполняемость учебной группы 20 человек.

**Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 1 год обучения 36 недель, объём программы 144 часа.

### **3. Планируемые результаты:**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакты родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

## **Ожидаемые результаты обучения по программе продвинутого уровня:**

### **Предметные результаты:**

#### **Обучающие должны знать:**

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей.

#### **Обучающиеся должны уметь**

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

### **Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с

задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

**Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достижение).

#### 4. Учебный план:

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Вводное занятие.</b>	4	2	2	
1.2	Техника безопасности и правила поведения. История происхождения волейбола. Требования к местам занятий, спортивная экипировка волейболиста	2	2		Устный опрос, беседа
1.3	Входная диагностика ( тестирование)	2		2	Наблюдение анализ
2	<b>Теория</b>	6	6		
2.1	Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол	1	1		анализ – рефлексия.
2.2	Состав команды. Расстановка и переход игроков.	1	1		анализ – рефлексия.
2.3	Начало игры и подача. Перемена подачи.	1	1		анализ – рефлексия.
2.4	Выход мяча из игры. Счет и результат игры	1	1		анализ – рефлексия.
2.5	Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.	1	1		анализ – рефлексия.
2.6	Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.	1	1		анализ – рефлексия.
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	34		32	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.1.	Понятие ОФП. Функции ОФП. Режим дня и питания. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и физической подготовленности, в воспитании юных спортсменов	2			Устный опрос, беседа
3.1	Развитие основных физических качеств: общей выносливости	6		6	взаимоконтроль, наблюдение, анализ

					– рефлексия.
3.2	Развитие силовых качеств	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.3	Развитие быстроты (скоростных качеств и скоростно-силовых качеств	10		10	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.4	Развитие координационных качеств, ловкости	6		6	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
3.5	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	6		6	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	20		20	
4.1	Стойки в сочетании с перемещениями.	2		2	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.2	Передачи мяча сверху и снизу в парах.	6		6	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.3	Приём мяча сверху через сетку	6		6	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.4	Подводящие и специальные упражнения для совершенствования нижней и верхней прямой подачи	2		2	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
4.5	Подводящие упражнения для совершенствования прямого нападающего удара	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия.
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>32</b>		<b>30</b>	
5.1	Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие	2	2		наблюдение, анализ – рефлексия

	о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.				
5.2	Стойки в сочетании с перемещениями. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Приём мяча сверху через сетку.	4		4	наблюдение, анализ – рефлексия
5.3	Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной). 6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.	4		4	наблюдение, анализ – рефлексия
5.4	Сочетание перемещений и технических приёмов в защите. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.	4		4	наблюдение, анализ – рефлексия
5.5	Передача мяча со сменой мест	4		4	наблюдение, анализ – рефлексия
5.6	Совершенствование техники передачи мяча.	5		5	наблюдение, анализ – рефлексия
5.7	Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу. Совершенствование техники приемов мяча.	4		4	наблюдение, анализ – рефлексия
5.8	Совершенствование техники выполнения подачи. Одиночное блокирование	5		5	наблюдение, анализ – рефлексия
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	
6.1	Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.	2		2	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия
6.2	Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); подача на точность в зоне – по заданию.	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия
6.3	Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия
6.4	Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия
6.5	Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия

	6.				
6.6	Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))	4		4	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия
6.7	Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	6		6	взаимоконтроль, наблюдение, анализ – рефлексия
6.8	Двусторонние учебные игры	8		8	Контроль, Наблюдение, анализ
<b>7</b>	<b>Приемные и переводные испытания</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Контроль, анализ
7.1	Тестирование, оценка теоретических знаний	2	2		Устный опрос, контроль, анализ
7.2	Итоговая аттестация Практика. Сдача контрольных нормативов.	2		2	Итоговый контроль, анализ
<b>8</b>	Участие в соревнованиях	<b>8</b>		<b>8</b>	Контроль, анализ
	<b>Итого часов</b>	<b>144</b>			

### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

- Однонаправленные занятия - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому;
- Комбинированные занятия - Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- Целостно-игровые занятия - построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по правилам.
- Контрольные занятия - прием контрольных нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы по спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям

обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Универсальные учебные действия:**

#### Познавательные УУД

- рассказать о правилах техники безопасности при проведении спортивных игр;
- контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
- *общеучебные* – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.

#### Коммуникативные УУД

- работать в группе, умение общаться друг с другом;
- сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;
- организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умений убеждать).

#### Регулятивные УУД

- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию;
- самостоятельно формулировать познавательные цели.

#### Личностные УУД

- развитие этических чувств; - доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- сочувствия другим людям; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- освоить технические действия игрока на площадке;
- осуществлять судейство игры;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- организовывать совместные занятия по спортивным играм со сверстниками.

### **Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков**

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса

необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий волейболом.

**Подростковый возраст (11-14 лет)** - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

**Юношеский возраст (15-18 лет)** характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные

упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения.

## 5. Содержание программы

### Тема 1. Общая физическая подготовка

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

**Практика:**

**Обще-подготовительные упражнения:**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

## **Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка**

**Теория:** Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система.

Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты

переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тестирование)

### **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка**

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

#### **Практика.**

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.
2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.
3. Приём мяча сверху через сетку.
4. Нижняя прямая подача.
5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).
6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.
7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).
8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.
9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.
10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.
11. Приём сверху нижней прямой подачи.
12. Верхняя прямая подача через сетку.
13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.
14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.
15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.
16. Подача в заданную часть площадки.
17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.
18. Передача мяча со сменой мест.
19. Прием снизу верхней прямой подачи.
20. Соревнования на точность выполнения подачи.
21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.
22. Прием мяча снизу через сетку.
23. Соревнования на количество подач без промаха.
24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.
25. Техника блокирования
26. Прием снизу мяча, направленного ударом.
27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).
28. Нападающий удар по закрепленному мячу.
29. Одиночное блокирование.
30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).
31. Совершенствование техники стоек и перемещений.
32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
33. Одиночное и групповое блокирование.
34. Передача мяча над собой.
35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.
36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.

37. Совершенствование техники стоек и перемещений.
38. Многократные передачи мяча над собой в движении.
39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.
40. Совершенствование техники передачи мяча.
41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.
42. Совершенствование техники приемов мяча.
43. Совершенствование техники выполнения подачи.
44. Одиночное блокирование.
45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

### **Стойки и перемещения.**

*Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

*Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

### **Обучение**

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

*Методическое указание:* руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

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

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

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

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

### **Передача мяча сверху двумя руками.**

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке)

несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

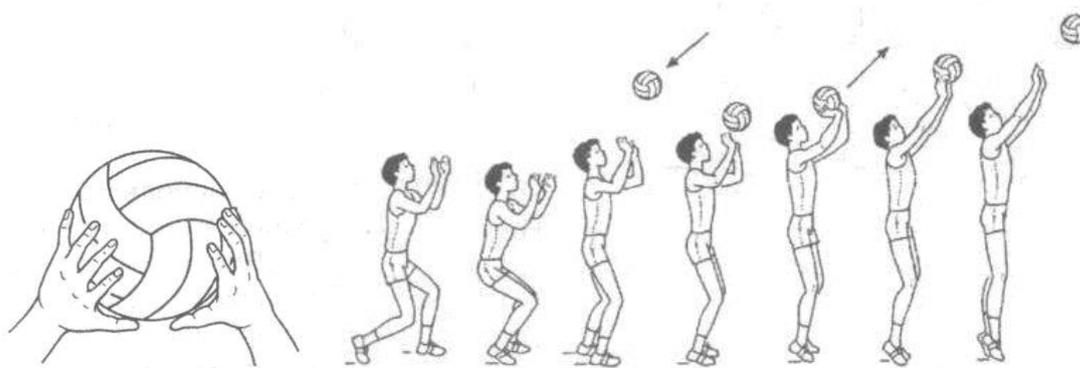


Рис. 1 Рис. 3

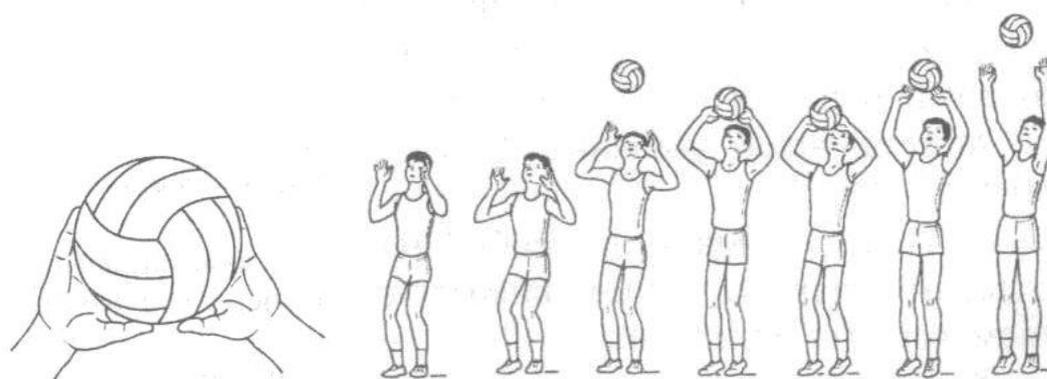


Рис. 2 Рис. 4

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

### Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены

друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

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

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

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

**Методическое указание:** после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

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

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

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

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

**Методическое указание:** упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

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

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

13. В парах: передачи мяча через сетку.

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

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

**Ошибки:** большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

### **Приём мяча снизу двумя руками.**

**Техника выполнения:** в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

**Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:** приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).

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

### **Обучение**

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч
  - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястьях выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

### **Ошибки:**

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

### **Нижняя прямая подача мяча**

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

### **Техника выполнения:**

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6

м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

### ***Возможные ошибки:***

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

### ***Подводящие упражнения***

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

## **Верхняя прямая подача мяча**

***Техника выполнения:*** стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки над головой и несколько вперед с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей рукой вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе (рис. 14). Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

**Применение:** при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

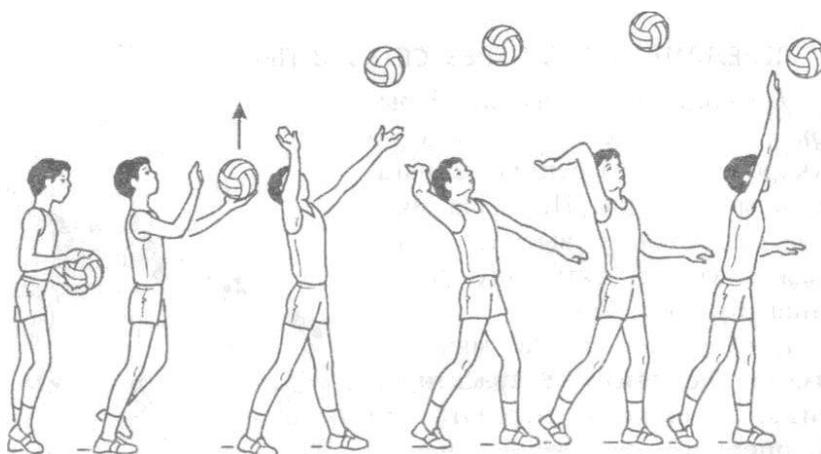


Рис. 14

### Обучение

1. Имитация подачи мяча.
2. Поддача в стену с расстояния 6–9 м.
3. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
4. Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
5. Поддача через сетку из-за лицевой линии.
6. Поддачи в правую и левую половины площадки.
7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Поддачи на точность:
  - а) в каждую из 6 зон площадки;
  - б) на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
  - в) между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

#### **Ошибки:**

- в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;
- подброс мяча не оптимален по высоте;
- удар по мячу неточный (сверху, сбоку);
- скорость бьющей руки незначительна;
- удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

## Передача мяча через сетку в прыжке

**Техника выполнения:** прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 15).

**Применение:** когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

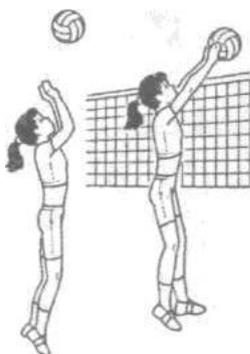


Рис. 15

## Обучение

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.

2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).

3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.

4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.

5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.

6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.

7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

## Прямой нападающий удар

**Техника выполнения:** из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлёстким движением кисти ударяет по мячу вниз-вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям (рис. 16).

**Примечание:** удар применяется при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи.

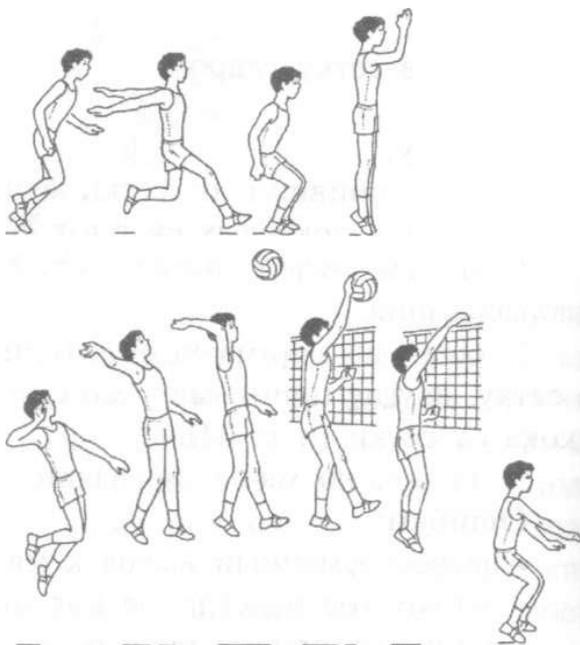


Рис. 16

## Обучение

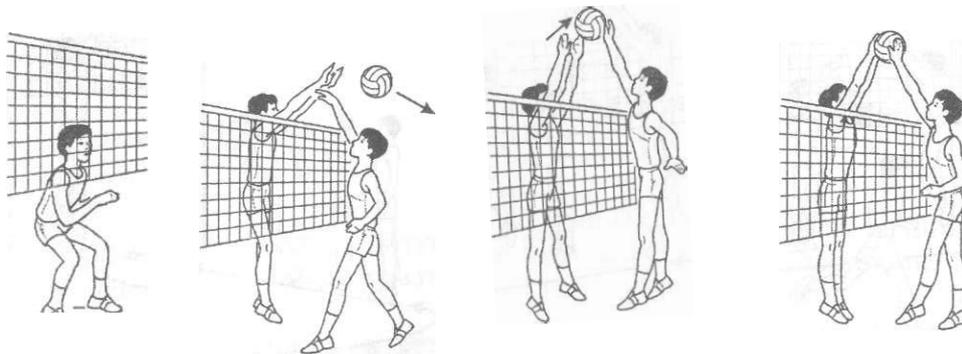
1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.
2. Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).

3. В парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.
4. Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2–3 шага).
5. В парах: первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегаётся и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).
6. В парах: первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1–1,5 м над сеткой.
7. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.
8. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.
9. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.
10. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.
11. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.
12. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.
13. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3–4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.
14. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6–3–2.

### **Одиночное блокирование**

**Техника выполнения:** стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа, активно разгибая ноги и выпрямляя туловище, подпрыгнуть вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх-вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в

лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд-вниз на площадку соперника. После постановки блока – приземление на полусогнутые ноги (рис. 17).



*Рис. 17*

### **Обучение**

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.
6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону площадки.
7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.
8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочередно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок (рис. 18).

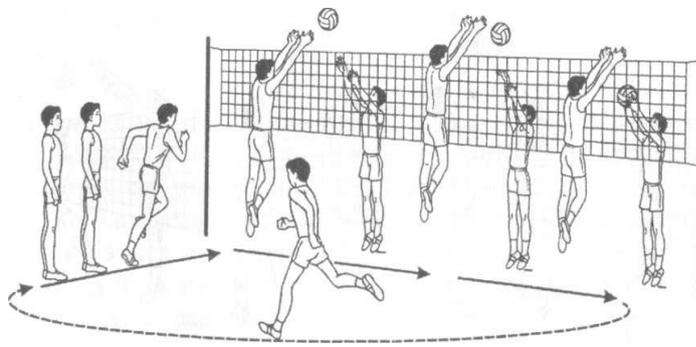


Рис. 18

9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.
10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.
11. Блокирование нападающего удара, выполненного:
  - из зоны 4 в зону 5;
  - из зоны 2 в зону 1;
  - из зоны 4 в зону 1;
  - из зоны 2 в зону 5;
  - из зоны 3 в зону 6.

**Ошибки:**

- неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;
- несвоевременное перемещение к месту блокирования;
- несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно);
- недостаточная высота и неверное направление прыжка блокирующего;
- блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки;
- руки блокирующего широко расставлены;
- плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.

**Тактическая подготовка:**

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); Поддача на точность в зоне – по заданию.

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с

игроком зоны 3

4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

## **Восстановительные мероприятия**

**Теория.** Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия.

**Практика.** Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления, аутогенная тренировка .

### **Инструкторская и судейская практика**

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

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

## **Контрольные нормативы**

**Теория.** Содержание и методика контрольных

испытаний.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов.

**Тема 8. Спортивные соревнования, их организация и проведение**  
**Волейбол** (англ. *volleyball* — отбивать мяч на лету) — игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделённой пополам сеткой.

*Цель игры* — ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

*Задачи игроков* — в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

**Место для игры.** Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями — пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 3).

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	11—12 лет	13—14 лет	15—16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

На расстоянии 0,5—1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

**Мяч.** Имеет наружную оболочку из мягкой кожи. Окружность мяча 65—67 см, вес 260—280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

**Основные правила игры.** *Перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

**Начальная расстановка игроков на площадке.** В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

**Начало игры.** Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

**Продолжительность игры.** Игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

**Либеро.** Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре — защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
- мяч уходит «за»;
- мяч касается площадки команды.

### **Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы**

Предметная область	Продвинутый уровень
--------------------	---------------------

Общая физическая и специальная физическая подготовка	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	В совершенстве владеть техническими

	приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год (декабрь промежуточная аттестация, май итоговая аттестация)
Участие в соревнованиях	Районные соревнования

## 6. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	05.09	14.40-16.20	групповые теоретические занятия;	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	07.09	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Личная гигиена. Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	12.09	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
5	Сентябрь	14.09	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
6	Сентябрь	19.09	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7	Сентябрь	21.09	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
8	Сентябрь	26.09	14.40-16.20	зачеты, тестирования	2	Правила игры. Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
9	Сентябрь	28.09	14.40-16.20	зачеты, тестирования	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	Октябрь	03.10	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Октябрь	05.10	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Прием мяча снизу двумя руками с подачи	Спортивный зал	Текущий контроль

12	Октябрь	10.10	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Правила игры. Учебная игра	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Октябрь	12.10	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Октябрь	17.10	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	19.10	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	24.10	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке назад	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	26.10	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в зону 2-3-4.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Октябрь	31.10	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Ноябрь	07.11	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя подача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Ноябрь	09.11	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Ноябрь	14.11	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя подача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Ноябрь	16.11	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая подача мяча	Спортивный зал	Текущий контроль

23	Ноябрь	21.11	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя боковая подача мяча «свечой».	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Ноябрь	23.11	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия		Учебная игра. Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Ноябрь	28.11	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Ноябрь	30.11	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Декабрь	05.12	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Декабрь	07.12	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Декабрь	12.12	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Декабрь	14.12	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Декабрь	19.12	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Декабрь	21.12	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Декабрь	26.12	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Декабрь	28.12	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Январь	9.01	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль

36	Январь	11.01	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок..	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Январь	16.01	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок и страховка. Тройной блок и страховка	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Январь	18.01	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 4. Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Январь	23.01	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Блок от нападения в зоне 2,3	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Январь	25.01	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Январь	30.01	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Тактические действия в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Февраль	06.02	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Февраль	08.02	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Февраль	13.02	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Февраль	15.02	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в защите	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Февраль	20.02	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Февраль	22.02	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль

48	Февраль	27.02	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Март	01.03	14.40-16.20	групповые теоретические занятия;	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Март	06.03	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Март	13.03	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом назад в защите. Совершенствование техники игры в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Март	15.03	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры углом вперёд в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	Март	20.03	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Март	22.03	14.40-16.20	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники верхних передач	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Март	27.03	14.40-16.20	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Март	29.03	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Апрель	03.04	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Апрель	05.04	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивная площадка	Текущий контроль
59	Апрель	10.04	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой	Спортивный зал	Текущий контроль

60	Апрель	12.04	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Апрель	17.04	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара по блоку в аут	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Апрель	19.04	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
63	Апрель	24.04	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 1.	Спортивная площадка	Текущий контроль
64	Апрель	26.04	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 5,6	Спортивная площадка	Текущий контроль
65	Май	03.05	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 2,3	Спортивная площадка	Текущий контроль
66	Май	08.05	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Обманные движения.	Спортивная площадка	Текущий контроль
67	Май	10.05	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Скидка мяча. 1-2-3-4-5-6	Спортивная площадка	Текущий контроль
68	Май	15.05	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4.	Спортивная площадка	Текущий контроль
69	Май	17.05	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов.	Спортивная площадка	Текущий контроль
70	Май	22.05	14.40-16.20	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
71	Май	24.05	14.40-16.20	зачеты, тестирования	2	Спортивные соревнования.	Спортивная площадка	Текущий контроль
72	Май	29.05	14.40-16.20	зачеты, тестирования	2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.	Спортивная площадка	Итоговый контроль

## 7. Оценочные материалы

### Контрольные нормативы итоговой аттестации (ОФП И СФП)

#### 11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

#### 13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

#### 14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35

5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12
----	--	----	---	---	----	----	----

### 15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви- нутый	стартов ый	базовый	продви- нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

## 8. Условия реализации программы

### Методическое обеспечение программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Методическое обеспечение.	кол-во
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. — 77 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).	Д

3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение» 1976. 111с.	Д
4	Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].-М.: Советский спорт, 2005.-112с.	Д
5	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физкультура и спорт, 1983,- 144с.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.	Д
7	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
8	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на- Дону, издательство «Феникс»,2004	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д

### Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал 24x12 или 18x9, открытая спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	15
6	Мячи волейбольные	15
7	Мячи набивные	5

8	Эспандеры лыжные	15
9	Скакалки	10
10	Стадион	1
11	Ноутбук	1

## **9. Работа с родителями**

В условиях дистанционного и смешанного обучения важно общение с родителями, которые становятся основными помощниками в организации обучения. С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Онлайн-соборания, в содержании которых темы:

- объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
- принципы работы в дистанционном режиме обучения;
- разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
- объяснение техники безопасности;
- объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;
- объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов

2. Онлайн-консультация (онлайн и групповые);

- Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и направляет тренеру-преподавателю;
- Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;
- Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото-кросса.

3. Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.

4. Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

## **10. Техника безопасности.**

**Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на открытой спортивной площадке**

### **Вводный инструктаж**

**по охране труда и мерам безопасности для обучающихся в спортивных объединениях МУ ДО ДЮСШ**

#### **1. Общие требования безопасности**

**Обучающийся должен:**

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию педагога;
- после болезни предоставить педагогу справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

***Обучающимся нельзя:***

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятий;
- заниматься на непросохшей площадке;

**Требования безопасности перед началом занятий**

**Обучающийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения педагога выходить на место проведения занятия;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

**Требования безопасности во время занятий**

**Обучающийся должен:**

- внимательно слушать и четко выполнять задания педагога;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

***Учащимся нельзя:***

- покидать место проведения занятия без разрешения педагога;
- толкаться, ставить подножки в строй и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

**Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

**Обучающийся должен:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

#### **Обучающийся должен:**

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

### **Правила техники безопасности при занятиях ФК самостоятельно в дистанционном формате.**

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения. Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу. После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

**До начала занятий.** Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина

спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой. Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

**Во время занятий.** Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности. Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

**После окончания занятий.** Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ). Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

### **Спортивные понятия.**

1. Гигиена спортсмена - отрасль медицины, изучающая влияние факторов внешней среды и социальных условий на здоровье спортсмена.
2. Закаливание - это повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов при использовании естественных сил природы.
3. Питание спортсмена - питание, характеризующееся необходимым содержанием витаминов, научно сбалансированным составом белков, жиров и углеводов, преобладанием пищевых продуктов повышенной биологической ценности; по калорийности и составу должно соответствовать специфическим требованиям вида спорта.
4. Врачебный контроль - периодическое комплексное медицинское обследование с целью определения состояния здоровья и уровня подготовленности спортсменов.
5. ОФП – общая физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные

- условия для совершенствования основных физических качеств человека.
6. Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
  7. Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.
  8. Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.
  9. Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.
  10. Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.
  - 11.СФП – специальная физическая подготовка.
  - 12.ОРУ – общеразвивающие упражнения.
  - 13.Тактика - организация индивидуальных действий, позволяющие успешно вести борьбу против соперника в ходе соревнований.
  - 14.Техника – это правильный способ выполнения какого-либо упражнения.
  - 15.Сила воли - характеристика интенсивности и стабильности проявлений волевых качеств спортсмена в достижении поставленной цели, а также в процессе тренировки и соревнований.
  - 16.Психологическая подготовка спортсмена - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочных заданий, подготовки к соревнованиям и выступления в них.
  - 17.Мотивация - совокупность мотивов (поступков), определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.
  - 18.Микроцикл - малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.
  - 19.Мезоцикл - средний тренировочный цикл продолжительностью от двух до шести недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.
  - 20.Макроцикл - большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях составляет 3–4 месяца), годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы; включает законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.
  21. ЕВСК - единая всероссийская спортивная классификация.
  - 22.Тренировка – это процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности.

23. Заявка - документ, подающийся в оргкомитет или судейскую коллегию соревнований, содержащий список участников с указанием их возраста, пола, спортивной квалификации; заверяется руководителем организации, к которой принадлежит спортсмен, и врачом.
24. Спортивная форма – адаптивное состояние, считается конечной фазой приспособления организма к экстремально – предельным работам с проявлением фазы максимальной работоспособности с наивысшей функциональной подготовкой.

## 12. Список литературы

### Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998г.
7. . Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
8. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
9. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
10. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс , 2005.
11. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.
12. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт , 2005.

### **Для обучающихся и родителей:**

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г. 2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
2. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио 2005
3. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988

### **Интернет-ресурсы:**

[Всероссийская Федерация Волейбола: Volley.ru](http://Volley.ru)

[Видео уроки - Волейбол](#)

<https://pculture.ru › sekcii › volejbol › video-uroki>

[Волейбол. Правила игры. - YouTube](#)

[Your browser can't play this video. Learn more. Switch camera.](#)

