

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Карачевская спортивная школа

**ПРИНЯТА**

решением педагогического совета  
МБУ ДО Карачевская СШ  
Протокол № 6 от 28.08.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО Карачевская СШ  
Войтов В.А.  
Приказ № 75 от 07.09.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-  
спортивной направленности «Волейбол»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: базовый

*Разработчики программы:*

Инструктор-методист Мейлюс А.А.

Тренер-преподаватель Деханов А.А.

Тренер-преподаватель Романенкова М.В.

г. Карачев  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебный план .....	9
Содержание учебного плана.....	10
Организационно-педагогические условия.....	22
Список используемой литературы.....	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 «Примерный тест по теории и методике физической культуры и спорта».....	33

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р).

- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018г.

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Карачевская детско-юношеская спортивная школа».

## **Новизна программы**

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

## **Актуальность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

## **Педагогическая целесообразность**

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

## **Отличительная особенность**

Данная программа помогает начинающим игрокам в освоении основных правил и приемов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

## **Адресат программы**

В спортивную школу в отделение «Волейбол» принимаются дети в возрасте от 6 до 18 лет с учетом их физического состояния и развития. Занятия по программе проводятся с детьми разного возраста.

Перед началом занятий все обучающиеся проходят медицинское обследование и предоставляют справку о состоянии здоровья, заявление о зачислении, согласие на обработку персональных данных. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все дети, желающие заниматься «Волейболом» и не имеющие медицинских противопоказаний. Обучающиеся проходят входной контроль для определения уровня физического развития (сдача нормативов ОФП).

### Уровень, объем и срок освоения программы

**Уровень освоения программы:** базовый

**Срок освоения программы – 1 год**

**Всего – 36 недель, 216 часов**

### Формы и режим занятий

Год обучения	Возраст детей	Продолжительность занятий	Режим занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Наполняемость учебных групп	Формы организации учащих ся на занятиях
<b>1 год</b>	<b>6-18 лет</b>	<b>45 минут</b>	<b>3 раза в неделю по 2 часа</b>	<b>6 часов</b>	<b>216 часов</b>	<b>15-20 человек</b>	<b>Групповая</b>

*Форма организации учащихся на занятии – групповая.*

*Формы проведения занятий:* объяснение и рассказ педагога, беседы, показ видеоматериалов, отработка приёмов и подач мяча, тренировки, игры. Участие в соревнованиях.

Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Такой режим учебных занятий связан с разным объемом физической и специальной нагрузки.

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Планируемые результаты**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

**знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

**УМЕТЬ:**

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Формы контроля/аттестация**

<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Входной контроль (первичная диагностика)</b>	Выявление первичного уровня физической подготовки, проведение нормативов по ОФП
<b>Текущий контроль</b>	Беседа, наблюдение, практическое занятие
<b>Промежуточный контроль</b>	Сдача нормативов, спортивное тестирование, показательные выступления, участие в соревнованиях района, области.
<b>Итоговый контроль</b>	Спортивное тестирование,

	соревнования по итогам усвоения программы обучения, участие в соревнованиях, турнирах.
--	--

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится **входной контроль**.

**Текущий контроль** в течение всего учебного года.

**Промежуточный контроль** предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных и областных соревнованиях по волейболу.

**Итоговый контроль** проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Определяется степень достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Аттестация. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням: высокий (5 баллов), средний (4 балла), низкий (3 балла) и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида

контрольного упражнения критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

### Учебный план

Учебный план для спортивно-оздоровительной группы на 36 недель,  
количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 216

№п/п	Наименование предметных областей	Нагрузка (в часах)
1	Теоретическая подготовка	<b>26</b>
2	Общая физическая подготовка	<b>35</b>
3	Специальная физическая подготовка	<b>36</b>
4	Техническая подготовка	<b>35</b>
5	Тактическая подготовка	<b>35</b>
6	Интегральная (игровая) подготовка	<b>45</b>
7	Участие в соревнованиях	<b>вне сетки часов</b>
8	Медицинский контроль	<b>вне сетки часов</b>
9	Контрольная диагностика	<b>4</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>

Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего в год
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	<b>26</b>
Общая физическая подготовка	4	5	4	5	3	3	4	4	3	<b>35</b>
Специальная физическая подготовка	4	5	4	5	3	3	5	4	3	<b>36</b>
Техническая	4	4	4	5	3	3	4	5	3	<b>35</b>

подготовка										
Тактическая подготовка	4	4	4	4	3	3	5	5	3	<b>35</b>
Интегральная (игровая) подготовка	7	5	5	4	4	7	5	5	3	<b>45</b>
Участие в соревнованиях	Согласно спортивно-массовым мероприятиям									<b>вне сетки часов</b>
Медицинский контроль	+					+				<b>вне сетки часов</b>
Контрольная диагностика						2			2	<b>4</b>
<b>Всего в месяц</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	
<b>Всего в год</b>										<b>216</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### История развития волейбола

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

#### Правила игры и методика судейства соревнований

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и

жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

### **Техника и тактика игры в волейбол**

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

### **Цель и задачи тактической подготовки**

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

### **Единая Всероссийская спортивная классификация**

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

### **Физическая подготовка**

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

**Общая характеристика спортивной тренировки**

**Самоконтроль на тренировках**

**Установка на игру и разбор**

## **Практическая подготовка**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

**Цель:** Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

#### **Задачи ОФП:**

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.
2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.
3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

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

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

**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, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекуты 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 . Эстафетный бег с этапами до 40 м. 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;

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «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.

**Общая сила.** Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является

фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

**Взрывная сила.** Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

— упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

**Задачи** ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища;

быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

**Средствами являются:**

1. 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.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

**Предполагаемый результат:**

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;

2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

- Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

- Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

- Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

- Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

- Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Цель:** Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

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

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

- Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. подача на точность.

- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

- Техника прямого нападающего удара на силу.

- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища.

- Техника нападающего удара с имитацией передачи.

- Нападающий удар тихий, после имитации сильного.

- Техника блокирования: одиночное, групповое.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подач и т. д.).

- При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоманитофоны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий. Тактическая подготовка игрока
- Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.
- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
- Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.
- Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

-Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

-Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

-Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

-Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

-Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

### **Интегральная подготовка**

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Муниципальные, районные и городские соревнования.

### **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

Медицинское обследование и контроль за состоянием спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно – физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень – сентябрь - октябрь) и соревновательного (февраль) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Волейбол»  
Период обучения по программе – 1 год

Начало учебного года – первый рабочий день сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 недель - 216 часов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Контроль уровня общей физической и специальной физической подготовки осуществляется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в сентябре, мае учебного года (по ОФП), феврале, мае учебного года (по СФП).

Итоговая аттестация проходит в мае по окончании полного курса обучения по образовательной программе.

**Зимние каникулы: с 31 декабря по 9 января.**

**Летние каникулы: с 1 июня по 31 августа.**

**Праздничные (нерабочие) дни согласно календаря Минтруда России.**

В дни школьных каникул работа отделения «Волейбол» ведётся по расписанию.

### Методические материалы

### Методы и приёмы обучения

Метод	Приём
Словесный (вербальный)	Рассказ, объяснение, лекция, беседа, инструктаж, дискуссия.
Наглядный	Иллюстрация, демонстрация.
Практический	Спортивные тренировки, зачетные занятия, соревнования.
Видеометод	Просмотр видеоматериалов
Объяснительно-иллюстративный	Рассказ, лекция, объяснение.
Поисковой	Решение проблемных ситуаций, поисковая работа.

- словесный метод: рассказ, беседа, дискуссия, лекция.
- наглядный метод: просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов.
- практический метод: спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить в спортивном зале в форме соревнований.

### **Педагогические технологии**

На занятиях в спортивной секции «Волейбол» применяются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающая технология;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- коммуникативная технология;
- технология игровой деятельности.

### **Алгоритм учебного занятия**

**Подготовительная часть (разминка)** обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:
  - обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
  - на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
  - в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5–2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

**Методическое указание.** Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

**В основной части** занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно- тренировочной игрой. Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

**В заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

### **Оценочные материалы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной

физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, областного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### **Физическое развитие и физическая подготовленность**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание требований (вид испытаний)</b>	<b>девочки</b>	<b>мальчики</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (м)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

#### **Техническая подготовленность**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание требований (вид испытаний)</b>	<b>Количественный показатель</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

<b>5.</b>	<b>Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах</b>	<b>3</b>
-----------	--	----------

Контрольные нормативы по общей физической подготовке 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов	Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов
1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество)	7	10	17	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135

Контрольные нормативы по общей физической подготовке 9 - 10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов	Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов
1.	Бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество)	10	13	22	5	7	13
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150

Контрольные нормативы по общей физической подготовке 11 12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов	Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов
1.	Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество)	13	18	28	7	9	14
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165

Контрольные нормативы по общей физической подготовке 13 - 15 лет

		Нормативы
--	--	-----------

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов	Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов
1.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество)	20	24	36	8	10	15
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180

#### Контрольные нормативы по общей физической подготовке 16 - 18 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов	Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов
1.	Бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
2	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество)	27	31	42	9	11	16
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185

### Содержание и методика контрольных нормативов по физической подготовке.

**Бег 30м., 60 м.** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

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

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)**  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных

приспособлений (электронных контактных платформ).

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Промежуточная и итоговая аттестация так же может проводиться в тестовой форме. Список примерных тематических вопросов представлен ниже в приложении 1.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП) по виду спорта волейбол»

<b>Предметная область «Избранный вид спорта»</b>			
Оценка	<b>3 балла</b>	<b>4 балла</b>	<b>5 баллов</b>
Верхняя передача мяча над собой	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
Нижняя передача мяча над собой	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
Нижняя или верхняя прямая подача мяча из 5 подач	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

**Верхняя передача мяча в ограниченном пространстве** - Испытуемый должен выполнить верхнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту в круге диаметром 3 метра. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы круга.

**Нижняя передача мяча** - Испытуемый должен выполнить нижнюю передачу мяча высотой не менее 1 метра в высоту в круге диаметром 3 метра. Засчитывается наибольшее количество передач без потерь мяча, не выходя за пределы круга.

**Подача мяча** - Испытуемому предлагается выбор способа подачи (нижняя прямая или верхняя прямая).

Подачи выполняются с 6 метров (для детей в возрасте от 6 - 10 лет) от сетки, для 11 – 18 лет из-за лицевой линии. Учащийся должен подать мяч через сетку в пределы площадки.

**Особенности организации образовательного процесса: очная**

## Дидактические материалы

### Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

### Условия реализации программы

<b>Материально-техническое оборудование</b>	
Основное оборудование	Основное оснащение
1. Сетка волейбольная (2 штуки)	1. Гимнастические маты (5 штуки)
2. Стойки волейбольные (2 штуки)	2. Скакалки (15 штук)
3. Гимнастическая стенка (6 штук)	3. Мячи набивные (10 штук)
4. Гимнастические скамейки (3-4 штуки)	4. Гантели различной массы (10 штук)
5. Гимнастические маты	5. Мячи волейбольные (20 штук)
6. Интерактивное оборудование (1 комплект)	10. Рулетка (2 штуки)
	11. Секундомер
	12. Фиш <b>Особенности</b>
	13. Спортивная форма волейболиста (номерная) (10)

## Список литературы

### Литература для педагога.

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.
2. Волейбол на уроках физической культуры. Беляев А. В. Физкультура и спорт. 2005.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
4. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.
5. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.
8. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1971.
9. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чачин А. В. «Волейбол». Методическое пособие по обучению игре. – М.: Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 1974. Медицинский справочник тренера. М., 1976.
11. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972.
12. Фидлер М. Волейбол. М., 1972.
13. Физическая культура в школе. – Журнал.

### Литература для обучающихся и родителей

1. Волейбол ( Азбука спорта ). Козырева Л. В. Физкультура и спорт. 2005.
2. Волейбол. Правила игры, судейство и организация соревнований. Физкультура и спорт. 2005.
3. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.

### Перечень Интернет-ресурсов

Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

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

**Примерный тест по теории и методике физической культуры и спорта для группы одного года обучения**

**1. Кто придумал игру волейбол?**

1. **Вильям Морган;**
2. Джеймс Нейсмит;
3. Ордруп Холгер Нильсон;

**2. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?**

1. **Первой;**
2. Шестой;
3. Пятой

**3. Во время игры на площадке находится?**

1. 8 игроков;
2. 5 игроков;
3. 10 игроков;
4. **6 игроков.**

**4. Сколько номеров есть на волейбольной площадке?**

1. 5;
2. 7;
3. **6;**
4. 8.

**5. После окончания первой партии команды что делают?**

1. **Строятся на линии подачи;**
2. Идут к тренеру;
3. Меняются сразу площадками .

**6. Допинг можно ли в волейболе принимать?**

1. Да;
2. **Нет;**
3. В небольшом количестве можно;

**7. Как называется игрок отличающийся формой в команде?**

1. Доигровщик;
2. Диагональный;
3. **Либеро;**
4. Связующий.

**8. Делает ли судья замену игрока либеро?**

1. Да;
2. Нет;
3. В некоторых случаях.

**9. Когда соревнование считается законченными?**

1. 2:1;
2. 2:2;
3. 3:2;
4. 2:0.

**10. На какой высоте укрепляется сетка для женщин?**

1. 2м – 20см
2. 2м – 24см;
3. 2м – 30см;
4. 2м - 15см;