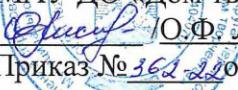


Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Горнозаводский Дом творчества»

ПРИНЯТО:  
педагогическим советом  
МАУ ДО «Дом творчества»  
Протокол № 1  
от 24 августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора  
МАУ ДО «Дом творчества»  
  
/O. F. Лисицкая/  
Приказ № 362 от 14.08.2022.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ОФП с элементами волейбола»**

Возраст обучающихся 9-17 лет  
Срок реализации: 4 года

Составитель:  
Тетерин Сергей Васильевич,  
педагог дополнительного образования,

город Горнозаводск, 2022 г.

## **Паспорт программы**

<b>Название программы</b>	- "Волейбол"
<b>Тип программы</b>	- общеразвивающая
<b>По степени авторства</b>	- модифицированная
<b>Образовательная область</b>	- физическая культура
<b>Реализуется</b> года.	- с 1999 года, в новой редакции с 2020
<b>Продолжительность освоения</b>	- 4 года, программа длительной реализации.
<b>Возрастной диапазон</b>	- 9 – 17 лет.

**Цель программы:** укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься физкультурой.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;
- обучить детей и подростков технике движений, совершенствование их двигательного опыта;
- обучить детей и подростков системе знаний, умений и навыков игре в волейбол;
- обучить основам: психорегуляции, восстановления организма, профилактики травматизма;
- обучить основам медицинских и гигиенических знаний, правилам оказания первой помощи.

#### **Развивающие:**

- прививать культуру здорового образа жизни,
- развитие коммуникативных способностей,
- развитие основных физических качеств детей и подростков: силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- развитие основных двигательных способностей детей: координации, быстроты действий;
- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие психофизических качеств детей: памяти, внимания, способности концентрироваться, логично мыслить, анализировать игровую ситуацию.

#### **Воспитательные:**

- воспитание потребности в здоровом образе жизни, в применении полученных знаний;
- формирование активной жизненной позиции ребенка;
- воспитание потребности в самосознании, самовоспитании, самосовершенствовании;

- формирование характера, воли, эмоциональной сферы, положительных мотиваций.

- совершенствование морально-волевых качеств (характер, организованность, целеустремленность, умение ставить цели и добиваться результатов);

- адаптация в социуме.

**Содержание:** общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка;

теоретическая подготовка; практическая подготовка; соревнования.

**Уровень освоения** - общекультурный, углубленный

**Уровень предполагаемого результата** - общекультурный, углубленный.

## **Пояснительная записка**

В последние годы в нашей стране отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков. Причин для этого достаточно: плохая экология, падение уровня жизни во многих слоях населения, возрастание гиподинамии среди учащихся. Поэтому пропаганда здорового образа жизни, забота о здоровье нашего будущего поколения становится в настоящее время особенно острой и необходимой.

Особенно полезно закладывать основы хорошего здоровья в детстве, юношестве. Это обеспечит успех подросткам и в настоящей и будущей жизни: трудовой, умственной, личной. Здоровье необходимо всем, независимо от сферы их деятельности, возраста, социального статуса.

Одно из необходимых условий здоровья – физические упражнения. Занятия спортом дают заряд бодрости, хорошего настроения; развиваются не только физические качества человека, но и психологические, умственные, вырабатываются в человеке активную жизненную позицию. Находиться в движении, особенно для детей школьного возраста, является насущной потребностью, обусловленной возрастными анатомическими особенностями, связанными с окостенением позвоночника. Это стремление детей к движению лучше использовать в активных играх, регулируя нагрузку на организм.

**Педагогическая направленность** данной программы заключается в том, что подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития подрастающего поколения.

Большую часть физических нагрузок дети, особенно в школьном возрасте, получают в процессе спортивных игр, во время которых у них происходит естественное развитие основных видов движения.

Во время игры у детей развиваются сообразительность, внимательность, дисциплинированность, чувство здорового соперничества, вырабатывается инициатива и самостоятельность, чувство товарищества.

Занятия спортом – прекрасная форма досуга. Таким образом, **актуальность данной программы** заключается в следующем:

а) Движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Недостаток двигательной активности причина снижения адаптационных ресурсов организма детей.

б) Ухудшение экологического состояния ведет к ухудшению физического состояния.

в) Спад иммунитета.

г) Малоподвижный образ жизни (гиподинамия) приводит к слабости мышц, что в свою очередь ведет к плохой осанке. Необходимо отметить, что при плохой осанке труднее дышать, хуже работают сердце, легкие и другие внутренние органы.

В основу **концепции программы** легло знание о том, что все дети любят играть. Играя, они лучше осваивают различного рода физические, а в определенной мере и нравственные навыки. Играя в различные спортивные игры, в частности - в волейбол, они учатся жить.

Когда дети осваивают сначала элементарные, а затем и более сложные навыки спортивных игр, выполняют различные приемы, у них лучше создается представление о движении. Повышенный интерес школьников к занятиям по физической культуре через реализацию мгновенно меняющихся игровых ситуаций создается благоприятный психо-эмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия.

Занятия физической культурой и спортом в области дополнительного образования относятся к положительным социально-педагогическим факторам не только в России, но и в Пермском крае, свидетельство тому:

- принятие областной целевой комплексной программы «Развитие физической культуры как фактора борьбы за здоровье детей Прикамья».

Волейбол как спортивная игра в Горнозаводском районе развивается успешно уже на протяжении 20 лет. Среди волейбольных секций сложились свои традиции – ежегодный турнир команд Дома творчества, организация и проведение открытых соревнований "Кубок северных городов", как среди юношей, так и среди девушек. Сильнейшие детские волейбольные команды участвуют в региональных и краевых соревнованиях среди школьников.

Программа "ОФП с элементами волейбола" составлена на основе программы А.В. Долинской «Волейбол» и по своей целевой установке относится к физкультурно-спортивной направленности, рассчитана на детей в возрасте от 9 до 17 лет.

**Цель программы:** укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься физкультурой.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- привлечь обучающихся к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;

- обучить детей и подростков технике движений, совершенствование их двигательного опыта;
- обучить детей и подростков системе знаний, умений и навыков игре в волейбол;
- обучить основам: психорегуляции, восстановления организма, профилактики травматизма;
- обучить основам медицинских и гигиенических знаний, правилам оказания первой помощи.

**Развивающие:**

- прививать культуру здорового образа жизни,
- развитие коммуникативных способностей,
- развитие основных физических качеств детей и подростков: силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- развитие основных двигательных способностей детей: координации, быстроты действий;
- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие психофизических качеств детей: памяти, внимания, способности концентрироваться, логично мыслить, анализировать игровую ситуацию.

**Воспитательные:**

- воспитание потребности в здоровом образе жизни, в применении полученных знаний;
- формирование активной жизненной позиции ребенка;
- воспитание потребности в самосознании, самовоспитании, самосовершенствовании;
- формирование характера, воли, эмоциональной сферы, положительных мотиваций.
- совершенствование морально-волевых качеств (характер, организованность, целеустремленность - умение ставить цели и добиваться результатов);
- адаптация в социуме.

По уровню освоения образовательного процесса проходит два этапа:

1. Общекультурный (ориентированность ребенка на осознание им потребности в здоровом образе жизни).

2. Углубленный (дает систему знаний в игре волейбол на уровне практического применения, обеспечивает постоянное расширение, углубление образовательного базового компонента).

По направлению деятельности программа является:

- ориентированной – ориентирует детей и подростков на занятия физической культурой и спортом, на заботу о своем здоровье;
- прикладной – дает детям необходимые знания, умения, навыки в игре волейбол в рамках дополнительного образования;
- совершенствует физическое развитие детей и подростков через занятие волейболом.

В программе предусмотрено проведение теоретической и практической подготовки, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа рассчитана на 4 года.

Основой обучения является привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом и овладение технико-тактическими приемами игры в волейбол.

Важное значение имеет распределение времени на этапе обучения. На первом году большее количество часовдается на общую физическую подготовку. На втором году обучения происходит логическое продолжение общей физической подготовки, затем изучаются технические и тактические приемы игры в волейбол. В последующих этапах обучения по-прежнему основное внимание уделяется физической подготовке и усиливается техническая и тактическая подготовка.

Занятия в группах первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

В исключительных случаях, в зависимости от уровня подготовленности, в группах 1 и 2 года обучения могут заниматься дети более старшего возраста.

В группах 3 и 4 года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

Учебные группы мальчиков и девочек, юношей и девушек комплектуются отдельно.

Все желающие заниматься в секции проходят медицинский отбор, т.е. необходима медицинская справка о состоянии здоровья ребенка от участкового терапевта или лечащего врача.

Судейство учебно-тренировочных игр может осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

В программе предусмотрено обучение детей в организации соревнований в малых группах - классе, лагере и т.д., умение вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учета результатов.

Педагог группы волейбола имеет право изменить учебно-тематический план в соответствии с почасовой недельной нагрузкой, отбирать наиболее важный материал, опускать некоторые вопросы и дополнительно включать другие, не нарушая при этом логику изучения курса.

#### Воспитательная работа.

Руководитель детского объединения систематически следит за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживает контакт с родителями, учителями, классными руководителями, прививает навыки к общественно-полезному труду, сознательному отношению к занятиям.

На протяжении всего процесса обучения решается задача формирования личностных качеств обучающихся, таких как:

- патриотизм;
- нравственность – честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание;
- настойчивость, смелость, упорство, терпимость;
- трудолюбие.

Как правило, все занимающиеся в группах спортивно-физкультурной направленности активные участники различных муниципальных соревнований, легкоатлетических эстафет.

## **Прогнозируемый результат**

### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлении показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

1. Знание правил игры в волейбол.
2. Умения и навыки игры в волейбол.
3. Организация и проведение соревнований по волейболу для младших групп.

Диагностика ведется по критериям:

### **Физическая подготовка.**

Бег 30 м. 6х5 м.

Прыжок в длину с места.

Метание набивного мяча массой 1кг.

### **Техническая подготовка.**

Испытания на точность передачи.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях: (защита зоны).

### **Тактическая подготовка.**

Действия при приеме мяча в поле.

### **Методическое обеспечение программы**

На занятиях в объединении применяются разнообразные методы обучения, которые обеспечивают получение воспитанниками необходимых знаний, умений и навыков в игре волейбол, активизируют их мышление, развивают и поддерживают интерес к спортивным занятиям. Учебные занятия содержат теоретическую и практическую часть.

Кроме того, в процессе обучения используются:

- свой собственный опыт работы;
- опыт работы других специалистов в данном направлении;
- учебно-методическая литература;
- учебно-методические фильмы соревнований, игр;
- дидактический материал (подвижные игры в зале и на свежем воздухе);  
(приложение № 3)
- правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм; (приложение № 1)
- правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований (приложение № 2).

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

Материально-техническое обеспечение занятий играет важную роль в освоении программы и достижении намеченной цели. Для занятий волейболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Стойки волейбольные – 2 шт.
3. Гимнастическая стенка – 6 – 8 пролетов.
4. Гимнастические скамейки – 3 – 4 шт.
5. Гимнастические маты – 3 шт.
6. Скакалки – 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы – 25 шт.
9. Гантели различной массы – 20 шт.
10. Мячи волейбольные – 30 шт.  
(для мини-волейбола) – 20 шт.
11. Туристическое снаряжение для походов – на 15 – 20 человек.
12. Рулетка – 2 шт.
13. Макет площадки с фишками – 2 комплекта.

### **Учебно-тематический план**

#### **1 год обучения (9 – 10 лет)**

***Основные задачи:***

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья; коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- начальное обучение основам игры в волейбол, простейшим тактическим действиям простейшим в нападении и защите и техническим приемам;
- воспитание чувства коллектизма.

№	Наименование темы	Всего часов	Теорет.	Практ.
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Краткий исторический очерк развития волейбола	1	1	-
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.	1	1	-
5.	Общая физическая подготовка	71	1	70
6.	Специальная физическая подготовка. Правила игры	21	1	20
7.	Основы техники и тактики игры	26	1	25
8.	Контрольные игры и соревнования. Контрольные испытания	21	1	20
	Итого:	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>

***Содержание программы.***

1. Вводное занятие. История развития Дома творчества. Знакомство с историей развития объединения «Волейбол» в ДТ. Физическая культура и спорт в России. Знакомство с правилами по ТБ и правилами личной гигиены. Физическая культура – составная часть общей культуры.
2. Краткие исторические сведения о возникновении игры.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

### 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

### 4. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.

Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

### 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Значения общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

### 6. Правила игры в волейбол. Правила игры в мини-волейбол.

### 7. Основы техники и тактики игры.

#### Практические занятия.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные виды.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда – 50-60 см).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: "День и ночь", "Салки без мяча", "Караси и щука", "Волк во рву", "Третий лишний", "Удочка", "Круговая эстафета", комбинированные эстафеты.

Плавание: Плавание на 25 метров, толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом кроль.

Основы техники и тактики игры. Техника – основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения

отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

### Практические занятия.

#### Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

### Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.

Подача мяча: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6 – 9 метров; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, один, два, три шагов разбега, удар кистью по мячу).

### Техника защиты. Действие без мяча.

Перемещение из стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

### Действия с мячом.

Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером – на месте и после перемещений.

### Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне три.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передачи). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

## 8. Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Практические занятия.** Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола "Веселые старты". Сдача норм комплекса БГТО. Соревнования по мини – волейболу.

**Контрольные испытания.** Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

В группе начальной подготовки контрольные испытания проводятся 1 раз в конце учебного года и включают следующие нормативные требования:

#### **Предполагаемый результат и диагностика.**

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

№	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м. с высокого старта (с)	6,1	6,3
2.	Бег 30 м. (6x5) (с)	12,8	12,3
3.	Бег 92 м. с изменением направления (с)	33,5	32,0
4.	Прыжок в длину с места (см)	125	135
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	30	35
6.	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	35	40
7.	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м):  сидя  стоя  в прыжке с места	3,5  5,0  5,5	4,0  7,0  6,0

#### **Техническая подготовленность**

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3
2.	Подача нижняя прямая на точность	3
3.	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3

#### **Учебно-тематический план (2 год обучения 11-12 лет).**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич занятия
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-

2.	Сведения о строении и функциях организма	2	2	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
5.	Правила игры в волейбол	1	1	-
6.	Места занятий и инвентарь	1	1	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	146	1	145
8.	Основы техники и тактики игры	32	1	31
9.	Контрольные игры и соревнования. Контрольные испытания	21	1	20
10	Экскурсии и посещение соревнований	10	-	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>

### **Содержание программы.**

**1. Физическая культура и спорт в России.**

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения.

Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

**2. Сведения о строении и функциях организма человека.** Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

**3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

**4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.**

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю

**5. Правила игры в волейбол.**

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

**6. Места занятий, инвентарь.**

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

**7. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого мастерства.

### 8. Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи,

подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

### Практические занятия.

#### Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче норм ГТО.

Занятия по программе комплекса ГТО.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строем и колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.

Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 градусов, с прямого разбега. Прыжки в высоту способом "перекидным". Прыжки в длину с места способом "согнув ноги".

Метание. Метание малого мяча в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры Баскетбол- ловля, передача и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», "Подвижная цель", "Эстафета с бегом", "Мяч среднему", "Эстафета баскетболистов", "Встречная эстафета".

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах, коньках. Катание на коньках парами.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений:

стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег на одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй, унеси", различные варианты игры "Салки". Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично) Тоже, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенкой на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с

доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием тенистых и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

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

Упражнения, для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями; сжимание и разжимание пальцев - на месте и в сочетании с различными перемещениями. -

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, Многократные броски мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подача с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1кг. в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1кг. "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком до 1 кг. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м.) или на полу (расстояние от 5 до 10 м.). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

### **Практические занятия**

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. С скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений. Действия с мячом. Передача мяча: передача в парах, тройках; передача в стену с изменениями высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в

стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3).

#### Тактическая подготовка. Техника нападения. Индивидуальные действия.

Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке); передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия; система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара).

При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

Групповые действия, взаимодействия игроков внутри линии при приеме, мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2.Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

#### Практические занятия.

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

**Прогнозируемый результат и диагностика.**

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

№ п./п.	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1.	Бег 30 м. с высокого старта (с)	5, 9	5, 7
2.	Бег 30 м. 6 х 5	12, 5	12, 0
3.	Бег 92 м. «елочка» (с)	32, 7	31
4.	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг. Из-за головы двумя руками, сидя (м)	4, 0	5, 0
7.	Метание двумя руками в прыжке с места (м)	6, 0	8, 0

#### **Техническая подготовленность.**

№ п./п.	Содержание требований (виды испытаний)	Количествен. показатель
1.	Верхняя передача на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6.	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	3

#### **Учебно-тематический план 3 год обучения (13-15 лет)**

Основные задачи:

- Развитие физических качеств (сила, гибкость, ловкость, выносливость, скорость, прыгучесть);
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- Укрепление здоровья и закаливания организма учащихся;
- Участие в городских и школьных соревнованиях.

№	Наименование темы	Всего	теория	Практ.

п./ п.		часов		
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	142	1	141
6.	Основы техники и тактики игры.	37	1	36
7.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	
8.	Контрольные игры и соревнования.	31	1	30
ИТОГО:		<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>

### **Содержание программы**

**1. Физическая культура и спорт в России.**

Общественно-политическое и государственное значение физкультуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физкультуры.

**2. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

**4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**5. Правила соревнований, их организация и проведение.**

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**6. Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

## **Практические занятия**

### **Общая физическая подготовка**

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче норм БГТО.

### **Гимнастические упражнения**

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.** Упражнения без предметов Анивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля: в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

### **Упражнения для мышц туловища и шеи.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и разгибание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и др.).

**Упражнения для мышц ног и таза.** Упражнения без предметов индивидуальные

и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнение со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

### **Акробатические упражнения.**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения – сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения – лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны, согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях, перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувыроков вперед и назад.

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла.

Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный без 3x20, 3x30, Бег на 60м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100м. Бег с чередованием ходьбой (до 300м). Бег или кросс (до 1000м.) Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега, (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзинку и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через сетку», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах.

Основные способы передвижения на коньках, лыжах, торможения. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10, 5, 15м из исходных положений стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к со старовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д.

По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг.), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360

градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое, от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал, занимающиеся, выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резное выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом или двумя в руках до 2кг. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг. для девушек и до 8 кг. для юношей), штанга- вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося, в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80%, выпрыгивание – 20 – 40%, выпрыгивание из приседа – 20 – 30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих нотах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2кг.) над собой, и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита), с набивным баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняется ритмично без лишних поскоков).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд так же постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенкой на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-89 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и на обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами, то же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо, влево, по кругу носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор, лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Движение напоминает заключительную фазу при верхней подаче мяча в волейболе.

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

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) – в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной – на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто – то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

## Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад амортизаторы укреплены на уровне коленей) движение руками вниз – вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся, стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч)- движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча массой 1кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1-2 метра) в ответ на сигнал бросок

снизу, сверху «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного, движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подача с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабейшей рукой.

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

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1кг «крюком» в прыжке – в парах и через сетку... Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1кг.). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-3м.) или на полу (расстояние от 5 до 10 метров). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку.

Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см.) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). Упражнения в парах (набивным мячом в руках до 1кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал-бросок с сильным заключительным движением кистей вниз – вперед или вверх – вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх – одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

#### Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх- с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх

подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей, точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх – назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота, и наконец, до поворота многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к, ней приставными шагами правым, левым бою вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок, так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски, и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении блокирующий выбирает место и блокирует.

В данной учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения и изучается новый технико-тактический арсенал, который приводится ниже.

## 7. Основы техники и тактики игры.

**Понятие о технике.** Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основании программы для данного года).

### **Практические занятия.**

**Техника нападения. Действия без мяча.** Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) в сочетании с перемещениями; ходьба скрытым шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками, передача на точность,

с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.

Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее. Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие ударяют по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах остановленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

**Техника защиты. Действия без мяча.** Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь окрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. С скачком назад, вправо, влево.

**Действия с мячом.** Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5, и первая передача в зоны 3, 2. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2 стоя на подставке.

**Тактика нападения. Индивидуальные действия.** Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2.).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной» к сетке).

Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

**Групповые действия:** Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока Зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче игрока-зоны 3 с игроком

зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 5,6,1 с игровом зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача, в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку

Противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

8. Контрольные игры и соревнования.

Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

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

Соревнования по волейболу.

### **Прогнозируемый результат.**

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

№	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1.	Становая сила, кг.	60	80
2.	Бег 30 м. с высокого старта (с)	5,0	4, 9
3.	Бег 30 м. (6 х 5) (с)	11, 9	11, 2
4.	Бег 92 м. «елочка» (с)	30, 0	28,0
5.	Прыжок в длину с места (см.)	160	170
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см.)	35	45
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками: Сидя (м) В прыжке с места	5, 0 7, 5	6, 0 9, 5

### **Техническая подготовленность**

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количество.
---	--	-------------

		Показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

### **Учебно-тематический план 4 год обучения**

***Основные задачи:***

- укрепление здоровья детей, повышение физической подготовленности;
- совершенствование двигательных навыков и умений;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- воспитание требовательности к себе, инициативности, чувства ответственности;
- индивидуальное совершенствование техники и тактики игры волейбол;
- отработка тактических комбинаций в командной игре.

№ п./п.	Наименование темы	Всего часов	теория	Практ.
1	Вводное занятие: развитие спорта в России, личные достижения объединения	1	1	
2	Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1	
3	Общая и специальная физическая подготовка	84	2	82
4	Техника и тактика волейбола.	82	2	80
	Правила игр, организация проведения соревнований	6	6	
5	Контрольные игры	13	1	12
6	Инструкторская и судейская практика	8		8
7	Участие в играх и соревнованиях разного уровня	21	1	20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>

### **Содержание программы**

1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть общей культуры. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к инвентарю: и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм, при занятиях волейболом.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный, аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини-волейбола. Костюм игроков.

6. Места занятий, оборудование и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч.

7. Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

8. Общая и специальная физическая подготовка. Методы и средства общей и специальной физической подготовки, и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами,

гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями: бег, прыжки, приседания.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки).

Перекаты в сторону из положения, лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись, с поворотом 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед согнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорной ноги о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков, вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла.

«Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в стороны (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения Бег. Бег с ускорением до 40м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3 x 20 – 30м, 3 x 30 – 40м, 4 x 50-60м. Бег 60 м. с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40м. и до 50-60м. Бег Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег с чередованием ходьбы до 400м. Бег медленный до 3.

минут (мальчики) и до двух минут (девочки). Бег или кросс до 2000м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега. Спортивные игры – баскетбол, ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Групповые тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в командных действиях в защите и в нападении.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод». «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену». «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м. из исходных положений: стойки волейболиста, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20 – 30м. То же, но передвижение приставными шагами, с набивными мячами в руках (массой 1-2кг). Бег (приставные шаги) в колонне по одному, в шеренге, вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 180-360°- прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования.

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

Упражнения, для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же, с набивным мячом, (или с двумя) в руках (до 2 кг). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением.

Упражнения с отягощением (мешок с песком до бкг для девушек и до 10 кг. для юношей, штанга – масса штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения): приседание- до 80%, выпрыгивание- - 20-30%, выпрыгивание из приседа – 20%.

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены (щита), с набивным, баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков так же увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на, гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота 50-100 см.), с преодолением препятствий (набивные мячи). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь, обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

#### Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении приемов и

Передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговых движениях кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора, у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор, лежа (при касании руками пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей к себе разгибание, держа, набивной мяч двумя руками у лица.

Многочтные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над

собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочтные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Сжимание теннисного мяча. Многочтные волейбольные передачи

набивного, гандбольного, баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) – в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч или над собой у сетки и в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию или в прыжке одной рукой – на переднюю линию. Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

#### Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подач.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз – вперед, то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом левой ноги вперед (как при нижней подаче). Амортизатор укреплен на уровне плеч, руки над головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой, левой). Амортизатор укреплен за нижнюю рейку- движение руки вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх и отведение, назад, круги руками. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения, для развития качеств, необходимых при выполнении, нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1кг).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота 1,5-2м), или на полу, расстояние от 5-10м. с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по

мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах: с набивным мячом в руках (1кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал «бросок» с сильным заключительным движением кистей вниз – вперед или вверх – вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей, точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх – назад, повернувшись на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. В начале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота, и, наконец, до поворота многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к, ней приставными шагами правым, левым бою вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок, так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски, и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

*В данной учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения и изучается новый технико-тактический арсенал, который приводится ниже.*

Основы техники и тактики волейбола. Характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года.

Практические занятия.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: сочетание

способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних переда.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, и 5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3, 2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подач (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия. Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1, 5 с игроком зоны 4 (при приеме от передачи и подач).

Командные действия. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая-игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону

3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «Углом вперед» с применением групповых действий.

**10. Контрольные игры и соревнования.** Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры. Общая оценка игры и отдельных игроков.

**Практические занятия:** Соревнования по волейболу.

**11. Инструкторская и судейская подготовка.**

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.

2. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной школе.

4. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря.

**12. Контрольные испытания.** Сдача норм по физической подготовке.

### **Прогнозируемый результат.**

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

№	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1.	Становая сила, кг.	70	95
2.	Бег 30 м. с высокого старта (с)	4, 9	4, 8
3.	Бег 30 м. 6 х 5 (с)	11, 8	11, 1
4.	Бег 92 м. «елочка» (с)	29,8	27, 8
5.	Прыжок в длину с места (см)	180	190
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	40	50
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками: Сидя (м) В прыжке с места (м)	5, 5 8	6, 5 10

#### **Техническая подготовленность**

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количествен. Показатели
1.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
2.	Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3
3.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
4.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5
5.	Подача на точность	4
6.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6	3

7.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3
----	--	---

13. Экскурсии, посещение соревнований. Экскурсии в музеи и на выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

### **Литература для педагога**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005.

4. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
5. Железняк Ю.Д. «Дополнительная программа для общеобразовательных школ по волейболу». Москва: «Просвещение», 2012.
6. Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
9. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И.Козловский Э.А. Акробатическая подготовка волейболиста 2000.
10. Иванова, Л.М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре в нападении / Л.М.Иванова // Омский научный вестник.2006. - №6 (41), сентябрь. - С.260-262.
11. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000.
12. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012.
13. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
14. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.: ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
15. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2006
16. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.
17. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
18. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

## **Приложения.**

1. Правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.
2. Правила техники безопасности при проведении спортивных соревнований.
3. Подвижные игры в зале и на свежем воздухе.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830040

Владелец Князева Анна Валерьевна

Действителен С 31.10.2025 по 31.10.2026