Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
г. Пскова

Алифанова Елена Александровна
Подписано цифровой подписью: Алифанова Елена Александровна
Дата: 2026.10.22 13:13:07 +03'00'

Принято
на заседании педагогического совета
от «28» августа 2026 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 42
от «28» августа 2026 г.
Директор _____ Е.А.Алифанова

МБОУ «СОШ №2»

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

# «Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Форма обучения: очная

Срок реализации программы: 1год

Автор-составитель программы: Никитина З.И.

Место и год разработки программы: г.Псков 2026

## I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в рамках реализации федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национальный проект «Образование» (утв. Президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.18. № 16) и с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Закон об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273 — ФЗ;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ от 9 ноября 2018 г. № 196);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996 — г.Москва);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Письмо Министерства просвещения РФ в ред. 29.09.2020 г.);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей №467 от 3.10.2019г.

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье

#### *1.1 Направяенность программы*

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

#### *1.2 Актуальность программы*

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

### *1.3 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.

### *1.4 Опши читеяьные **особенности программы***

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует **«базовому»** уровню сложности.

### *1.5 Адресат программы*

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 11 до 17 лет.

### *1.6 **Объем и срок освоения программы***

Программа рассчитана на 72 академических часа, 9 месяцев, 1 год обучения

### *1.7 **Режим заняпий***

Занятия по программе «Волейбол» проходят периодичностью 1 раз в неделю Продолжительность одного занятия составляет 90 минут.

### *1.8 Цель **и задачи программы***

Цель программы - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

Задачи программы:

***Образовательные***

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

***Развивающие***

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

***Воспитатея ьные***

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

### *1.9 **Методы обучения***

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

### *1.10 Тип занятия*

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

### *1.11 Формы обучения и режим занятий.*

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения.

## 1. Содержание программы

### 1.1 *Учебный ппан*

| № | Раздел, тема | Теория | Практика | Всего | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Вводное занятие | 2 | - | 2 | Опрос-беседа |
| 2 | Общая физическая подготовка | 2 | 20 | 22 | Сдача нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 2 | 8 | 10 | Сдача нормативов |
| 4 | Техническая подготовка | 2 | 14 | 16 | Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 8 | 10 | Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений |
| 6 | Интегральная подготовка | | 10 | 10 | Тренинг-игра |
| 7 | Контрольно-проверочные мероприятия | | 2 | 2 | Сдача нормативов Контпольные игDы |
| | ИтОГО | 10 | 62 | 72 | |

1.2 Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Вводное занятие

*Теория 2 часа*

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

2. Общая физическая подготовка *Теория 2 часа*

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

***Практика 20 часов***

*Строевые упражнения:* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание

строя, расчет в строю, повороты на месте.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

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

*Упражнения для туловища:* наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

*Упражнения для развития силы:* упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты:* повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

*Упражнения для развития гибкости:* ***YifРЧ*** с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

*Упражнения для развития ловкости:* разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий"

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

3. Специальная физическая подготовка *Теория 2 часа*

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

***Практика*** *8 часов*

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с

перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;
Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.
Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.
Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.
Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.
Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.
Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.
*Упражнения для развития игровой ловкости:* подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.
Подвижные игры: "салки", "лапта"
*Упражнения для развития оптимальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

4. Техническая подготовка

*Теория 2часа*

Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

***Практика 14 часов***

*Подводящие упражнения. Упражнения по технике:* бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3Х3, 4Х4, 5Х5;
*Техника защиты:* стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом.

5. Тактическая подготовка

*Теория 2 часа*

Понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

*Практика 8 часов*

*Индивидуальные тактические действия при передачах:* ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование

передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

*Индивидуальные тактические действия при подачах:* чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и

второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

6. Интегральная подготовка

***Практика 10 часа***

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

7. Контрольно-проверочные мероприятия ***Практика*** *2 часа*

Сдача контрольных нормативов

## 1.3 Планируемы результаты

***Предмета****ые*

Воспитанник научится:

- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Метапредметн ые*

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

***Личность****ые*

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять

их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

# I комппкс о гпнизыронно-підпгогичіских vсловЫ

## 1. Условия реализации программы

Для *успешной реализации программы необходимьі:*

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Специальное оборудование:

| |
|---|
| Сетка волейбольная со стойками |
| Мяч волейбольный |
| Протектор для волейбольных стоек |
| Мяч набивной (медицинбол) |
| Свисток |
| Секундомер |
| Стойка для обводки |
| Фишки (конусы) |
| Барьер легкоатлетический |
| Гантели массивные от 1 до 5 кг |
| Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами |
| Скамейка гимнастическая |
| Эспандер резиновый ленточный |
| Майка |

## 2. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

## 3. Оценочные материалы

Контрольные нормативы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

## *4.Методическое iпатериапы*

**Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу 1 года обучения**

| Раздел | Форма занятий | Дидактический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|---|---|---|---|---|
| 1. Основы знаний | беседы | литература по теме | наглядные пособия | |
| 2. Общая физическая подготовка | Практикум:<br>- занятие поточным методом;<br>- круговая тренировка;<br>- занятие фронтальным методом;<br>- работа по станциям;<br>- самостоятельные занятия;<br>- тестирование. | - литература по теме;<br>- слайды;<br>- карточки с заданием. | - скакалки;<br>- гимнастические скамейки;<br>- гимнастическая стенка;<br>- гимнастические маты;<br>- резиновые амортизаторы;<br>- перекладины;<br>- мячи;<br>- медболы. | контрольные нормативы по *ОФУI* |
| 3. Специальная физическая подготовка | Практикум:<br>- занятие поточным методом;<br>- круговая тренировка;<br>- занятие фронтальным методом; | - литература по теме;<br>- слайды;<br>- карточки с заданием. | - скакалки;<br>- гимнастические скамейки;<br>- гимнастическая стенка;<br>- гимнастические маты;<br>- резиновые | контрольные нормативы по СФП |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | - работа по станциям;<br>- самостоятельные занятия;<br>- тестирование | | амортизаторы;<br>- перекладины;<br>- мячи;<br>- медболы. | |
| 4. Техническая подготовка | - турнир. Практикум:<br>- занятие поточным методом;<br>- круговая тренировка ;<br>- занятие фронтальным методом;<br>- работа по станциям;<br>- самостоятельные занятия;<br>- тестирование | - литература по теме;<br>- слайды;<br>- видеоматериалы;<br>- карточки с заданием. | - волейбольные мячи;<br>- волейбольная сетка;<br>- медболы;<br>- резиновая лента | - контрольные нормативы;<br>- учебно-тренировочная игра;<br>- помощь в судействе. |
| 5-6. Тактическая и интегральная подготовка | Практикум:<br>- занятие поточным методом;<br>- круговая тренировка ;<br>- занятие фронтальным методом;<br>- работа по станциям;<br>- самостоятельные занятия;<br>- тестирование;<br>- турнир | - литература по теме;<br>- слайды;<br>- видеоматериалы;<br>- карточки с заданием. | - волейбольные мячи;<br>- волейбольная сетка;<br>- резиновая лента | - контрольные нормативы;<br>- учебно-тренировочная игра; |
| 7. Контрольные испытания | Практикум:<br>- самостоятельные занятия;<br>- тестирование; | - карточки с заданием. | - скакалки;<br>- гимнастическая стенка;<br>- гимнастические маты;<br>- перекладины;<br>- мячи;<br>- медболы | - контрольные нормативы;<br>- помощь в судействе. |

***Методическое рекомендации***

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений,

баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

***Игровая подготовка***

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

***Интегральная подготовка***

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.* 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

***Подготовитеяьн****ые игры.*

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

***Учебн*** *ые игры.* Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

*Контроя ьные игры.* Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме

того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

***Задания в игре по технике.*** Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

***Задания в игре по тактике.*** Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

***Индивидуальные действия в нападении***

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. Подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. Подача на выходящего игрока задней линии. 4. Подача «вразрез». 5. Подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. Подача на нападающего у сетки.
1. Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов.
2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

***Групповые действия в нападении***

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зонЗ и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

***Командные действия в нападении***

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4),. в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий

обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков,

выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

***Индивидуальные действия в защите***

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

***Групповые действия в защите***

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

***Команда**ые **действия в защите***

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

Список литературы

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист” Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].-- Ми.. Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание” Учебное пособие

для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
7.Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

*Приложение*

**Календарный учебный график**

| № *пап* | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место и время проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1. Вводное занятие** | **2** | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ Введение в предмет | 1 | комбинированная | | |
| 2 | Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола. | 1 | комбинированная | | опрос |
| | **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | 22 | | | |
| 3-6 | Строевые упражнения. | 4 | комбинированная | | |
| 7-10 | Упражнения для рук и плечевого пояса | 4 | комбинированная | | |
| 11-14 | Упражнения для ног и туловища. | 4 | комбинированная | | |
| 15-22 | Упражнения для развития физических качеств. | 8 | комбинированная | | |
| 23-24 | Контрольные нормативы | 2 | групповая | | КН по ОФП |
| | **Раздел 3. Специальная физическая подготовка** | **10** | | | |
| 25 | Упражнения для быстроты и прыгучести | 1 | групповая | | учебная игра |
| 26-27 | Падения и перекаты. Игра | 2 | групповая | | учебная игра |
| 28-29 | Упражнения для развития игровой ловкости. Игра | 2 | групповая | | учебная игра |
| 30-31 | Подвижные игры | 2 | групповая | | учебная игра |
| 32-33 | Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра. | 2 | групповая | | учебная игра |
| 34 | Контрольные нормативы | 1 | групповая | | контрольные нормативы по СФП |
| | Раздел 4. Техническая подготовка | 16 | | | |
| 35-36 | Упражнения по технике | 2 | групповая | | |
| 37-39 | Передачи мяча | 3 | групповая | | |
| 40-42 | Подачи. | 3 | групповая | | |
| 43-45 | Игра в нападении. | 3 | комбинированная | | учебно-тренировочна |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | я игра |
| 46-48 | Игра в защите. | 3 | комбинированная | | учебно-тренировочна я игра |
| 49-50 | Контрольные нормативы | 2 | индивидуальная | | КН по СФП |
| | **Раздел 5. Тактическая подготовка.** | **10** | | | |
| 51-52 | Индивидуальные действия при передачах | 2 | индивидуальная | | тренировочная игра |
| 53-55 | Индивидуальные действия при подачах | 3 | индивидуальная | | тренировочная игра |
| 56-58 | Система игры. | 3 | комбинированная | | помощь в судействе |
| 59-60 | Контрольные нормативы | 2 | индивидуальная | | КН *по* ТП |
| | **Раздел 6. Интегральная подготовка** | **10** | | | |
| 61-62 | Упражнения по технике | 2 | комбинированная | | тренировочная игра |
| 63-64 | Задания по тактике и технике. | 2 | комбинированная | | тренировочная игра |
| 65-66 | Индивидуальные и групповые действия. | 2 | комбинированная | | тренировочная игра |
| 67-68 | Командные действия в игре. | 2 | комбинированная | | тренировочная игра |
| 69-70 | Контрольные нормативы | 2 | групповая | | КН *по* ***III*** |
| | | | | | |
| | **Раздел 7. Контрольно-проверочные мероприяти я.** | **2** | | | |
| 71-72 | Контрольные нормативы | 2 | групповая | | КН по III |

**Контрольные испытания**

***Общефизическая подготовка***

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

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

*Метание набивого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

***Техническая подготовки***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях* ("защита зоны"). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

***Тактическая и интегральная подготовка.***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе**

| № п/п | Контрольные нормативы | Оценка | 1 год обучения | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Н | С | В |
| 1 | Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии неменееодногометра(кол-во раз | Юн. | 12 | 14 | 16 |
| | | Дев. | 9 | 11 | 14 |
| 2 | Нижняяпередачамячавстену, на расстоянии не менее одного метра(кол-во раз) | Юн. | 10 | 12 | 14 |
| | | Дев. | 8 | 10 | 12 |
| 3 | Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние5-бм(кол-во раз) | Юн. | 17 | 20 | 25 |
| | | Дев. | 12 | 15 | 20 |
| 4 | Подача(нижняя/верхняя), количество попаданийвплощадку | Юн. | 5 | 10 | 15 |
| | | Дев. | 3 | 6 | 10 |
| 5 | Подача(нижняя/верхняя), количествопопаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя | Юн. | 2 | 3 | 4 |
| | | Дев. | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Передача на точность через сетку, из зоны 4 взонуб, из5 попыток | Юн. | 3 | 4 | 5 |
| | | Дев. | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Нижние передачи надсобой | Юн. | 15 | 20 | 25 |
| | | Дев. | 10 | 15 | 20 |
| 8 | Верхние передачи над собой | Юн. | 15 | 20 | 25 |
| | | Дев. | 10 | 15 | 20 |

*Н - низкий показатель,*

*С - средний показатель,*

*В - высокий показатель,*