

Липецкая область  
Чаплыгинский муниципальный район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 01 от  
«30» 08 2024г.

Утверждаю И.О.  
Директора МБУ ДО ДЮСШ  
А.В.Смирнов.  
«23» 09 2024г.  
Приказ № 87 от 02.09 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта**

**« Волейбол »**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 8- 17 лет  
Срок реализации программы: 3 год  
Уровень программы: базовый

Составила:  
тренер-преподаватель ДЮСШ  
первой категории  
Толпеева Наталья Витальевна

г. Чаплыгин - 2024 г.

## Содержание

### 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Учебный план
- 1.3. Содержание программы
  - 1.3.1. Модуль «Физическая подготовка»
  - 1.3.2. Модуль «Основы волейбола»
- 1.4. Планируемые результаты

### 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Система контроля и формы аттестации
- 2.3. Оценочные материалы
  - 2.3.1. По модулю «Физическая подготовка»
  - 2.3.2. по модулю « Основы волейбола»
- 2.4. Условия реализации программы
  - 2.4.1. Материально техническое обеспечение
  - 2.4.2. Методические условия
  - 2.4.3. Информационное обеспечение программы
  - 2.4.4. Кадровое обеспечение
- 2.5. Воспитательная работа
- 2.7. Список литературы

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Актуальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься волейболом. Простота в обучении, доступный инвентарь делают этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи.

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств — выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым переключениям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем физических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост спортсменов.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26.09.2022г. №70226) Настоящий приказ вступил в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

Важным условием эффективности реализации программы является предоставление возможности заниматься всем детям, независимо от способностей и уровня общего развития.

Обучающиеся осваивают материал с разным уровнем углубленности, исходя из своих возможностей.

Адресат программы: учащиеся от 8 до 17 лет.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор учащихся в объединение производится в сентябре текущего года, принимаются все дети желающие заниматься волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

Наполняемость групп – 15-25 человек.

Объем программы по общему количеству учебных часов запланированных, (276 часов в год)

Форма обучения: очная.

Методы обучения: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование, учебные соревнования.

Тип занятий: теоретический, практический.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование, учебные соревнования, участие в соревнованиях.

Срок освоения программы: 3 года.

Настоящая программа по волейболу предусматривает реализацию на практике принципов государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта;

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование

тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

**Цель программы:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи:**

1. Образовательные:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при овладении основами техники и тактики волейбола;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, выполнение нормативов по видам подготовки.

2. Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости), укрепление здоровья, закаливание организма.

3. Воспитательные:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

## 1.2. Учебный план

| №<br>п/п | Наименование модуля      | Всего<br>часов<br>1 г/об. | базовый<br>уровень<br>Кол-во<br>часов |            | Всего<br>часов<br>2<br>г/об. | Базовый<br>уровень<br>Кол-во<br>часов |            | Всего<br>часов<br>3г/об. | Базовый<br>уровень<br>Кол-во<br>часов |           | Формы<br>проведения<br>промежу-<br>ющей<br>аттестаци-<br>онного<br>контроля            |
|----------|--------------------------|---------------------------|---------------------------------------|------------|------------------------------|---------------------------------------|------------|--------------------------|---------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                          |                           | Теор.                                 | Пра<br>кт. |                              | Те<br>ор.                             | Пра<br>кт. |                          | Тео<br>р.                             | Пра<br>кт |                                                                                        |
| 1.       | Физическая<br>подготовка | 134                       | 22                                    | 112        | 134                          | 22                                    | 112        | 134                      | 22                                    | 112       | эстафеты<br>спортивных<br>соревнований<br>тестирование,<br>спортивные<br>соревнования. |
| 2        | Основы<br>волейбола      | 142                       | 12                                    | 130        | 142                          | 12                                    | 130        | 142                      | -                                     | 142       | соревнования/<br>тестирование,<br>внутригрупповые<br>соревнования.                     |
|          | Итого:                   | 276                       | 34                                    | 242        | 276                          | 34                                    | 242        | 276                      | 22                                    | 254       |                                                                                        |

## 1.3. Содержание программы (1 год обучения)

### 1. Модуль "Физическая подготовка" (134 ч.)

#### 1.1. *Общая физическая подготовка*

##### Теория - 21 ч.

Значение общего развития человека. Методы и средства ОФП. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности поведения на занятиях, требования безопасности к оборудованию и инвентарю. Сведения о режиме дня и личной гигиены. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах.

##### Практика – 43ч.

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Прыжки. Многоскоки. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Игра в лошадку», «Кучер»). Специально-беговые и прыжковые упражнения. - Упражнения для развития прыгучести.

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

*Развитие скоростных способностей.* Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

*Развитие координационных способностей.* Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Полоса препятствий. Различные варианты прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. д.

*Подвижные игры.* «Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты», «Пятнашки», «Пустое место», «Мяч водящего», «Гонка мячей», «Комбинированные эстафеты».

## **1.2. Специальная физическая подготовка**

### **Теория – 1 ч.**

Значение СФП в подготовке волейболистов. Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Теоретические основы СФП.

### **Практика - 67ч.**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости



(скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

*Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий:*

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами

- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу
- челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)
- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед,

обратно спиной

- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно

- челночный бег с набивными мячами в руках

*Упражнения для развития прыгучести:*

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх
- то же, но с прыжком вверх
- то же, но с набивным мячом в руках
- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком

■ спиной вперед

- то же, с отягощением
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх

*Упражнения с мячом:*

- прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи),
- прием мяча снизу двумя руками (отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

### **1.3. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Эстафеты. Спортивные состязания.

## **2. Модуль "Основы волейбола" (142 ч.)**

### **2.1. Техничко-тактическая подготовка - 140 ч.**

#### **Теория – 12 ч.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Терминология волейболе. Правила игры. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### **Практика – 128 ч.**

*Перемещения и стойки.*

Стойка основная. Стойка низкая. Ходьба. Бег. Перемещение приставными шагами лицом. Перемещение приставными шагами боком



(правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений, способы перемещений.

#### *Передачи.*

Передачи мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Над собой – на месте и после перемещения различными способами. С забрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком.

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

#### *Подачи.*

Нижняя прямая (боковая) подача мяча. Верхняя прямая подача. Поддача с вращением мяча. Поддача с вращением мяча. Поддача в прыжке. Верхняя передача мяча. Поддача мяча в стену-расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку-расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

#### *Нападающие удары.*

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### Технические приемы, техника защиты:

##### *Перемещения и стойки.*

То же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину на бедро.

##### *Прием сверху двумя руками.*

Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

##### *Прием снизу двумя руками.*

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

*Блокирование.* Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» а кистях – стоя на подставке в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### Тактическая подготовка

##### Тактика нападения:

##### *Индивидуальные действия.*

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на « свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

#### *Групповые действия.*

Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

#### *Командные действия.*

Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### Тактика защиты.

#### *Индивидуальные действия.*

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

#### *Групповые действия.*

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

#### *Командные действия.*

Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### **2.2. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Проведение групповых соревнований, товарищеских игр.

## **Содержание программы**

### **(2 год обучения)**

## **1. Модуль «Физическая подготовка» (134 ч.)**

### **1.1. Общая физическая подготовка**

#### **Теория – 21 ч.**

Значение общего развития человека. Методы и средства ОФП. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности поведения на занятиях, требования безопасности к оборудованию и инвентарю. Сведения о режиме дня и личной гигиены. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

**Необходимость разминки в занятиях спортом. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах.**

### **Практика – 43ч.**

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Прыжки. Многоскоки. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Игра в лошадку», «Кучер»). Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития прыгучести.

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

*Развитие скоростных способностей.* Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – прыжок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

*Развитие координационных способностей.* Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Полоса препятствий. Различные варианты прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. д.

*Подвижные игры.* «Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты». «Пятнашки», «Пустое место», «Мяч водящего», «Гонка мячей». «Комбинированные эстафеты».

## ***1.2. Специальная физическая подготовка***

### **Теория – 1 ч.**

Значение СФП в подготовке волейболистов. Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Теоретические основы СФП.

### **Практика – 67 ч.**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие

прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

*Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий:*

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами

- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу
- челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)
- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной

- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно

- челночный бег с набивными мячами в руках

*Упражнения для развития прыгучести:*

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх
- то же, но с прыжком вверх
- то же, но с набивным мячом в руках
- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед

- то же, с отягощением

- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)

- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх

*Упражнения с мячом:*

- прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи),

- прием мяча снизу двумя руками (отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

### ***1.3. Промежуточная аттестация (2 ч.)***

Эстафеты. Спортивные состязания.

## **2. Модуль «Основы волейбола» (142 часа)**

### ***2.1. Техничко-тактическая подготовка - 140 ч.***

#### **Теория – 12 ч.**

Правила игры. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Методика судейства соревнований.

## **Практика – 128ч.**

### *Перемещения и стойки.*

Стойка основная. Стойка низкая. Ходьба. Бег. Перемещение приставными шагами лицом. Перемещение приставными шагами боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений, способы перемещений.

### *Передачи.*

Передачи мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Над собой – на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком.

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

### *Подачи.*

Нижняя прямая (боковая) подача мяча. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча. Подача мяча в стену-расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку-расстояние 6м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

### *Нападающие удары.*

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

### *Перемещения и стойки.*

То же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину на бедро.

### *Прием сверху двумя руками.*

Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

### *Прием снизу двумя руками.*

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

*Блокирование.* Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» а кистях – стоя на подставке в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

*Тактика нападения. Индивидуальные действия.* Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

*Тактика нападения. Групповые действия.* Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

*Командные действия в нападении.* Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подач и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

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

*Командные действия в защите.* Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

## **2.2. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Проведение групповых соревнований, товарищеских игр.

## **Содержание программы** **(3 год обучения)**

### **1. Модуль «Физическая подготовка» (134 ч.)**

#### **1.1 Общая физическая подготовка.**

##### **Теория – 21 ч.**

Значение общего развития человека. Методы и средства ОФП. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности поведения на занятиях, требования безопасности к оборудованию и инвентарю. Сведения о режиме дня и личной гигиены. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Значение и основные правила закаливания. Техника безопасности на занятиях, первая помощь при травмах.



### **Практика – 43 ч.**

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Прыжки. Многоскоки. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Игра в лошадку», «Кучер»). Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития прыгучести.

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

*Развитие скоростных способностей.* Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

*Развитие координационных способностей.* Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Полоса препятствий. Различные варианты прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. д.

*Подвижные игры.* «Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты». «Пятнашки», «Пустое место», «Мяч водящего», «Гонка мячей». «Комбинированные эстафеты».

## **1.2. Специальная физическая подготовка**

### **Теория – 1 ч.**

Значение СФП в подготовке волейболистов. Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

### **Практика – 67 ч.**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Упражнения сходные с



основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

*Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий:*

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами

- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу

- челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)

- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной

- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно

- челночный бег с набивными мячами в руках

*Упражнения для развития прыгучести:*

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх

- то же, но с прыжком вверх

- то же, но с набивным мячом в руках

- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед

- то же, с отягощением

- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)

- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх

*Упражнения с мячом:*

- прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи),

- прием мяча снизу двумя руками (отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

### ***1.3. Промежуточная аттестация (2 ч.)***

Эстафеты. Спортивные состязания.

## **2. Модуль «Основы волейбола» (142 часов)**

### ***2.1. Техничко-тактическая подготовка - 140 ч.***

#### **Практика – 140 ч.**

*Перемещения и стойки.*

Стойка основная. Стойка низкая. Ходьба. Бег. Перемещение приставными шагами лицом. Перемещение приставными шагами боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений, способы перемещений.

#### *Передачи.*

Передачи мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре. Над собой – на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком.

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

#### *Подачи.*

Нижняя прямая (боковая) подача мяча. Верхняя прямая подача. подача с вращением мяча. подача с вращением мяча. подача в прыжке. Верхняя передача мяча. подача мяча в стену-расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку-расстояние 6м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

#### *Нападающие удары.*

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### *Перемещения и стойки.*

То же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину на бедро.

#### *Прием сверху двумя руками.*

Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

#### *Прием снизу двумя руками.*

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

*Блокирование.* Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» а кистях – стоя на подставке в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

*Тактика нападения. Индивидуальные действия.* Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из

зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

*Тактика нападения. Групповые действия.* Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

*Командные действия в нападении.* Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подач и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

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

*Командные действия в защите.* Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

## **2.2. Промежуточная аттестация (2 ч.)**

Проведение групповых соревнований, товарищеских игр.

### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании 1 года обучения модуля базового уровня *«Физическая подготовка» обучающиеся будут знать:*

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методы и средства ОФП, СФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

*Обучающиеся должны уметь:*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие упражнения:
  - упражнения на развитие гибкости,
  - упражнения на развитие скоростных способностей,
  - упражнения на развитие координационных способностей,
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- освоют первичные навыки и умения по организации и проведению

разминки; подвижных игр, эстафет;

- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 1 года обучения модуля базового уровня **«Основы волейбола»** обучающиеся будут *знать*: Основы знаний о здоровом образе жизни;

- историю развития вида спорта «волейбол»;
  - тактические приемы и методы игры в волейбол;
  - правила игры в волейбол;
  - правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.
- научатся самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

*Обучающиеся будут уметь:*

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
  - соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) коллективно (подвижные игры, соревнования по волейболу);
  - освоют первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований;
  - использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
  - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности.
- приобретут навыки в судейства, выполнение нормативов по видам подготовки;
- выполнять определенную игровую функцию в команде.

По окончании 2 года обучения модуля базового уровня **«Физическая подготовка»** обучающиеся *должны знать*:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методы и средства ОФП, СФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

*Обучающиеся должны уметь:*

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и

показателей развития основных физических качеств;

- проводить разминку; подвижные игры, эстафеты;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 2 года обучения модуля базового уровня **«Основы волейбола»** обучающиеся будут *знать*:

- историю развития вида спорта «волейбол»;
  - тактические приемы и методы игры в волейбол;
  - правила игры в волейбол;
  - правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.
- научатся самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

*Обучающиеся будут уметь*:

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
  - соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) коллективно (подвижные игры, соревнования по волейболу);
  - выполнять определенную игровую функцию в команде.
  - освоют навыки и умения по организации и проведению соревнований;
  - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий – игровой и соревновательной деятельности.
- приобретут навыки судейства, выполнения нормативов по видам подготовки.

По окончании 3 года обучения модуля базового углубленного уровня **«Физическая подготовка»** обучающиеся *должны знать*:

- методы и средства ОФП, СФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

*Обучающиеся должны уметь*

- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- проводить разминку; подвижные игры, эстафеты;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 3 года обучения модуля базового углубленного уровня **«Основы волейбола»** обучающиеся будут *знать*:

- тактические приемы и методы игры в волейбол;
- правила игры в волейбол;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей.

*Обучающиеся будут уметь*:

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

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) коллективно (подвижные игры, соревнования по волейболу);

- выполнять определенную игровую функцию в команде.

- освоят навыки и умения по организации и проведению, судейству соревнований.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Программой предусмотрена организация образовательного процесса в течение 46 недель учебного года.

- Начало обучения - 1 сентября.

- Окончание обучения – 31 августа.

- *Режим занятий.* Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время), кроме государственных праздников.

- Сроки проведения промежуточной аттестации: май

**Календарный учебный график 1 год обучения (базовый уровень)**

| №<br>п/п | Месяц<br>Тема                          | 09                    | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 8  | Всег<br>о |
|----------|----------------------------------------|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| 1.       | Физическая<br>подготовка<br>(ОФП, СФП) | 13                    | 13 | 13 | 13 | 13 | 10 | 13 | 13 | 13 | 13 | 7  | 134       |
| 2.       | Основы<br>волейбола                    | 13                    | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 142       |
|          | Участие в<br>соревнованиях             | По календарному плану |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |           |
|          | Итого:                                 | 26                    | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 18 | 276       |

**Календарный график 2 год обучения (базовый уровень)**

| №<br>п/п | Месяц<br>Тема                          | 09                    | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 8  | Всег<br>о |
|----------|----------------------------------------|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| 1.       | Физическая<br>подготовка<br>(ОФП, СФП) | 13                    | 13 | 13 | 13 | 13 | 10 | 13 | 13 | 13 | 13 | 7  | 134       |
| 2.       | Основы<br>волейбола                    | 13                    | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 142       |
|          | Участие в<br>соревнованиях             | По календарному плану |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |           |
|          | Итого:                                 | 26                    | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 18 | 276       |

**Календарный график 3 год обучения (базовый углубленный уровень)**

| №<br>п/п | Месяц<br>Тема                          | 09                    | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 8  | Всег<br>о |
|----------|----------------------------------------|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| 1.       | Физическая<br>подготовка<br>(ОФП, СФП) | 13                    | 13 | 13 | 13 | 13 | 10 | 13 | 13 | 13 | 13 | 7  | 134       |
| 2.       | Основы<br>волейбола                    | 13                    | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | 142       |
|          | Участие в<br>соревнованиях             | По календарному плану |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |           |
|          | Итого:                                 | 26                    | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 18 | 276       |



## **2.2. Система контроля и формы аттестации**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования.

Проведение промежуточной аттестации осуществляется в форме: по модулю «Физическая подготовка» - эстафеты, спортивные состязания; по модулю «Основы волейбола» - соревнования.

Система комплексного наблюдения включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке учащихся. В качестве объектов наблюдения специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Важным звеном системы комплексного наблюдения подготовки учащихся является педагогическое наблюдение. Организация комплексного педагогического наблюдения может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы наблюдения соответствуют специфике вида спорта.

Предметом педагогического наблюдения в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

## **2.3. Оценочные материалы**

*Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки*

Тестовые задания по **физической подготовке** и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений. Результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла – если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу

2. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

3. Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.*

4. Для оценки прыгучести следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте — поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

5. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И. П. — скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

6. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

**Уровень физической подготовленности для учащихся 11 – 15 лет**

| Контрольные упражнения                           | Год обучения, нормативы |                        |                        |
|--------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|
|                                                  | 1<br>(базовый уровень)  | 2<br>(базовый уровень) | 3<br>(базовый уровень) |
| 6 минутный бег (м)                               | 1100-1200               | 1150-1250              | 1250-1350              |
| Бег 30 м                                         | 5,6-5,2                 | 5,5-5,1                | 5,3-4,9                |
| Бег 3 x 10 м                                     | 9,0-8,6                 | 8,7-8,3                | 8,4-8,0                |
| Прыжки в длину с места                           | 170-190                 | 180-195                | 190-205                |
| Подтягивания на перекладине (юноши)              | 5-6                     | 6-7                    | 7-8                    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) | 10-15                   | 15-17                  | 17-20                  |

**Уровень физической подготовленности для учащихся 16 лет и старше**

| Контрольные упражнения                           | Год обучения, нормативы |                        |                        |
|--------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|
|                                                  | 1<br>(базовый уровень)  | 2<br>(базовый уровень) | 3<br>(базовый уровень) |
| 6 минутный бег                                   | 1300-1400               | 1300-1400              | 1400-1500              |
| Бег 30 м                                         | 5,1-4,8                 | 5,0-4,7                | 4,9-4,6                |
| Бег 3 x 10 м                                     | 8,0-7,6                 | 7,9-7,5                | 7,8-7,4                |
| Прыжки в длину с места                           | 125-145                 | 130-150                | 140-160                |
| Подтягивания на перекладине (юноши)              | 8-9                     | 9-10                   | 10-11                  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) | 10-15                   | 15-20                  | 20-25                  |

### Оценка уровня технической подготовки

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1. Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2. Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

3. Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Уровень теоретических знаний и практических умений и навыков в ходе промежуточной аттестации определяется на основе оценки показателей освоения программы (Таблица 1).

Таблица 1

### Оценка уровня освоения программы

| Уровни/<br>количество<br>баллов  | Параметры                       | Показатели                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий<br>уровень/<br>5 баллов  | Теоретические<br>знания         | Учащийся освоил материал в полном объеме.<br>Знает и понимает значение терминов,<br>самостоятельно ориентируется в содержании<br>материала по темам.<br>Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое<br>внимание к выполнению заданий. |
|                                  | Практические<br>навыки и умения | Применяет приобретенные умения и навыки во время<br>выполнения практических заданий.                                                                                                                                                   |
| Средний<br>уровень/<br>3-4 балла | Теоретические<br>знания         | Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в<br>содержании материала по темам, иногда обращается<br>запомощью к педагогу.<br>Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет<br>устойчивое внимание к выполнению задания.            |

|                              |                              |                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | Практические навыки и умения | Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов. |
| Низкий уровень/<br>1-2 балла | Теоретические знания         | Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.                                                                                                    |
|                              | Практические навыки и умения | Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять работу только с подсказкой педагога. В работе допускает грубые ошибки.                                                    |

#### 2.4. Условия реализации программы

Реализация программы предполагает постоянное углубление материала на протяжении 3 лет при неоднократном повторении материала предыдущих лет на более самостоятельном и осознанном восприятии - все это позволяет учащемуся пройти индивидуальный образовательный путь по уровням.

**Базовый уровень усвоения** (1 год обучения) - предполагает воспитание интереса детей и подростков к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, мини-волейбол; совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

**Базовый уровень** (2 год обучения) - предусматривает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола.

**базовый углубленный уровень** (3 год обучения) – предполагает наличие хорошей спортивной подготовки, умение видеть структуру и возможные проблемы игры, принимать участие в организации и проведении соревнований для своего учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощниками педагога.

#### Информационно-методическое обеспечение

##### *Принципы спортивной тренировки*

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;

6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

#### *Методы спортивной тренировки*

- Общепедагогические:
  - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
  - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- Практические:
  - метод строго регламентированного упражнения;
  - метод направленный на освоение спортивной техники;
  - метод направленный на воспитание физических качеств.
  - игровой метод;
  - соревновательный метод.

#### *Инструкторская и судейская практика*

Одной из задач тренера-преподавателя является подготовка учащихся к роли помощника, подготовка инструкторов и участие детей и подростков в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером -преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

#### *Восстановительная работа*

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет

кожных покровов, потоотделение и др.).

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния учащихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна.

Основными средствами восстановления работоспособности в спортивно-оздоровительных группах являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в волейболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам.

#### Материально-технические условия

| № п/п | Наименование                                     | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1     | Сетка волейбольная со стойками                   | комплект          | 2                  |
| 2     | Мяч волейбольный                                 | штук              | 15                 |
| 3     | Барьер легкоатлетический                         | штук              | 6                  |
| 5     | Мяч набивной (медицинбол) весом от 4 до 5 кг     | штук              | 6                  |
| 6     | Мяч теннисный                                    | штук              | 10                 |
| 8     | Мяч футбольный                                   | штук              | 10                 |
| 9     | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук              | 2                  |
| 10    | Скакалка гимнастическая                          | штук              | 10                 |
| 11    | Скамейка гимнастическая                          | штук              | 14                 |

#### Кадровые условия

Данная программа реализуется тренером - преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства, имеющий первый квалификационный разряд.



## 2.5. Воспитательная работа

Дети и подростки, занимающиеся данным видом спорта, испытывают его огромную притягательную силу. Они способны увлечься спортивной деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки учебной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога дополнительного образования и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

### Список литературы

#### *Литература для педагога*

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
6. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
7. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
9. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
10. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
11. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

#### *Литература для обучающихся.*

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2000 г.
  2. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
  3. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992
  4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
- Энциклопедия «Аванта +». 2006 г.