

Муниципальное автономное учреждение Перевозского муниципального района  
Нижегородской области «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Чайка»  
(МАУ ФОК «Чайка»)

Принято на заседании тренерского совета  
Протокол № 5 от 21 мая 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ФОК «Чайка»  
С. В. Зубавин  
2015 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации: 3 года

Составители:

Н.Н. Волкова – заместитель  
директора;

Серышев С.И. – тренер-  
преподаватель

г. Перевоз  
2015 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Организационно-педагогические условия.....	5
2. Формы аттестации.....	6
3. Учебный план.....	9
4. Календарный учебный график.....	9
5. Программный материал.....	12
5.1. Теоретическая подготовка.....	12
5.2. Общая физическая подготовка.....	13
5.3. Специальная физическая подготовка.....	14
5.4. Техничко-тактическая подготовка.....	15
5.5. Контрольные игры и соревнования .....	18
5.6. Подготовка к сдаче, сдача нормативов .....	18
6. Оценочные материалы.....	18
7. Методические материалы .....	20
8. Список использованной литературы.....	20

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа - «Волейбол» (далее по тексту – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю. Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2009., на основании Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» в соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

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.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Целью программы является выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие,

двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности.
2. Воспитание личностных качеств.
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Программа составлена для обучения на спортивно – оздоровительном этапе и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в играх и соревнованиях.

К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы - 3 года.

Программа рассчитана на 648 часов, 36 учебных недель в год, 3 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.

Формирование знаний по здоровому образу жизни.

Освоение обучающимися правил игры в волейбол, овладение обучающимися понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и применение обучающимися полученных знаний в игре.

Приобретение дополнительных знаний истории и происхождении волейбола. Выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; выполнение технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите. Приобретение обучающимися организаторских навыков и умения действовать в коллективе.

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола.
2. Иметь общее представление о технических приемах в волейболе.
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.
5. Владеть понятиями терминологии и жестикуляции.
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста.

7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите.

8. Освоить технику верхних передач.
9. Освоить технику передач снизу.
10. Освоить технику верхнего приема мяча.
11. Освоить технику нижнего приема мяча.
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

1. Уметь играть по правилам.
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча.
3. Освоить технику нападающего удара.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Уметь управлять своими эмоциями.
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола.
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола.
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
9. Овладеть техникой блокировки в защите.
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, обучающиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке.
2. Уметь принимать мяч от сетки.
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе.
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах.
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении.
7. Овладеть тактикой нападения.
8. Овладеть тактикой защиты.

### **1. Организационно-педагогические условия.**

Организационно – педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в

спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: от 10 до 20 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 академических часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Минимальный возраст зачисления – 8 лет.

Материально-техническое оснащение: Спортзал: Спортивный инвентарь: вышки судейские универсальные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, антенны для волейбольной сетки, мячи волейбольные, скакалки, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скамейки гимнастические, универсальное табло с бегущей строкой, сетка заградительная, сетка защитная, трибуна «Матрешка» трехрядная, конусы разметочные, штанги для конусов, стена шведская, баскетбольные стойки с прозрачными акриловыми щитами, маты гимнастические, медицинболы, ворота сборно-разборные, измеритель давления мячей; Ледовая площадка: Спортивный инвентарь: коньки хоккейные, коньки фигурные, машина для заливки и уборки льда, машина для подрезки льда у борта, установка для сушки коньков и спортивного инвентаря, станок для заточки коньков; Тренажерный зал: Спортивный инвентарь: профессиональный велотренажер вертикальной посадки, тренажеры силовые, велотренажер, гантели неразборные, грифы, набор дисков, скамейка для пресса; Кинозал: экран, проектор, акустическая система (колонки), плеер Denon, активный акустический комплект, эквалайзер, кресла кинотеатральные, компьютер (процессор, клавиатура, мышь, колонки), монитор; Футбольное поле.

## **2. Формы аттестации.**

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующим в учреждении локальным нормативным актом.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

**Оценка текущего контроля успеваемости** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

**Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.**

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

**Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по

теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

**Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя тестирование по физической подготовке, технико-тактической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

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.

Для оценки **технико-тактической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня. При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет».

При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы.

### 3. Учебный план

№ n/n	Разделы	Год обучения			
		1 год	2 год	3 год	Итого
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	18
2	Общая физическая подготовка	75	69	60	204
3	Специальная физическая подготовка	60	45	45	354
4	Технико-тактическая подготовка	60	78	84	222
5	Контрольные игры и соревнования	9	12	15	36
6	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	6	6	6	18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>648</b>

### 4. Календарный учебный график.

#### 1 год обучения

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контрольные игры и соревнования	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	2	3	4	5	6	7	8
1		4	2				6
2		2	2	2			6
3		2	2	2			6
4		2	2	1	1		6
5		3	1	2			6
6	2	2	1	1			6

7		2	2	2			6
8		2	2	2			6
9		2	2	2			6
10		2	2	2			6
11		2	2	2			6
12		3	2	1			6
13		3	1	2			6
14		2	2	2			6
15		2	2	2			6
16	2	1	1	2			6
17		2	1	2	1		6
18		1	1	1	1	2	6
19		2	1	1	2		6
20		2	2	2			6
21		2	2	2			6
22		2	2	2			6
23		2	2	2			6
24		2	2	2			6
25		2	2	2			6
26		3	1	2			6
27		2	2	2			6
28	2	2	1	1			6
29		3	2	1			6
30		2	1	1	2		6
31		2	1	1	2		6
32		2	2	2			6
33		2	2	2			6
34		2	1	1		2	6
35		1	1	2		2	6
36		1	3	2			6
ИТОГО	6	75	60	60	9	6	216

### 2 год обучения

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контрольные игры и соревнования	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	2	3	4	5	6	7	8
1		2	2	2			6
2		2	2	2			6
3		2	1	3			6
4		2	1	2	1		6
5		2	1	3			6
6	2	1	1	2			6
7		2	1	3			6
8		2	2	2			6
9		2	1	2	1		6
10		2	2	2			6

11		2	2	2			6
12		2	1	3			6
13		2	1	2	1		6
14		2	1	2	1		6
15		2	1	3			6
16		2	1	3			6
17	2	1	1	2			6
18		1	1	1	1	2	6
19		1	1	2	2		6
20		2	2	2			6
21		2	1	2	1		6
22		3	1	2			6
23		3	1	2			6
24		2	2	2			6
25	2	1	1	2			6
26		2	1	3			6
27		2	1	2	1		6
28		2	2	2			6
29		3	1	2			6
30		1	2	1	2		6
31		2	1	2	1		6
32		2	1	3			6
33		2	1	3			6
34		2	1	1		2	6
35		2	1	1		2	6
36		2	1	3			6
ИТОГО	6	69	45	78	12	6	216

### 3 год обучения

№ недели	Разделы						Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Контрольные игры и соревнования	Подготовка к сдаче, сдача нормативов	
1	2	3	4	5	6	7	8
1		2	2	2			6
2		2	2	2			6
3		2	2	2			6
4		2	2	1	1		6
5		1	1	4			6
6	2	1	1	2			6
7		2	1	2	1		6
8		2	1	3			6
9		2	2	2			6
10		2	2	2			6
11		2	1	3			6

12		1	1	3	1		6
13		1	1	3	1		6
14		2	2	2			6
15		2	2	2			6
16	2	1	1	2			6
17		2	1	3			6
18		2	1	1		2	6
19		2	1	1	2		6
20		2	2	2			6
21		2	1	2	1		6
22		2	1	2	1		6
23		2	1	3			6
24		2	1	2	1		6
25		2	1	3			6
26		2	1	2	1		6
27		2	1	3			6
28	2	2	1	1			6
29		1	1	3	1		6
30		1	1	2	2		6
31		1	1	2	2		6
32		1	1	4			6
33		2	1	3			6
34		1	1	4			6
35		1	1	2		2	6
36		1	1	2		2	6
ИТОГО	6	60	45	84	15	6	216

## 5. Рабочая программа.

### 5.1. Теоретическая подготовка(18 ч.)

Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития.

Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем человека. Режим дня и питание. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Закаливание.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим.

История развития волейбола. Общие основы волейбола.

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Правила игры в волейбол и методика судейства.

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; методика судейства соревнований; терминология и жестикация.

Техническая подготовка волейболистов.

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; определение и исправление ошибок; задачи тренировочного процесса; показатели качества спортивной техники.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.

Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки.

## **5.2. Общая физическая подготовка. (204 ч.)**

### **Строевые упражнения.**

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами (медицинболами) – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

### 5.3. Специальная физическая подготовка (354 часа)

**Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

**Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с

«тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

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

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

#### **5.4. Техничко-тактическая подготовка (222 ч.)**

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Поддачи.

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

Передачи.

Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами (медицинболами); имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом (медицинболом);

Упражнения: для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку.

Упражнения для развития гибкости.

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

Приём мяча

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Блок.

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подачи: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

### **5.5. Контрольные игры и соревнования. (36 ч.)**

Контрольные игры и соревнования проводятся в соответствии с календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий.

### **5.6. Подготовка к сдаче, сдача нормативов. (18 ч.)**

Подготовка и выполнение тестовых заданий по физической подготовке и технико-тактической подготовке.

## **6. Оценочные материалы.**

### **Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.**

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «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 1. 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.*

2. *Динамическая сила* 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!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* 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.*

### **Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.**

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке (девушки и юноши).**

№ п/п	Контрольные нормативы	Год обучения		
		1-й год	2-й год	3-й год
<b>Техническая подготовка</b>				
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4
2.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая.	3	3	4
3.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3
<b>Тактическая подготовка</b>				
1.	Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед»и «углом назад», по заданию после нападения соперников		3	4

**7. Методические материалы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.

**8. Список использованной литературы**

1. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2009. – 112с.
2. Волейбол. /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.; Физкультура и спорт, 2006.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998
4. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.; Академия, 2000.
5. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов на Дону, Феникс, 2004.