


муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО  
«РЦВР» с. Вильгорт

  
Н.В. Шестакова  
приказом №53 от  
31 августа 2017 года



## Дополнительная общеразвивающая программа

### Волейбол

Объединение «Волейбол»

направленность:  
физкультурно-спортивная  
для учащихся 13-16 лет

2 года обучения

Составитель:  
Галина Федоровна  
Власова  
педагог дополнительного  
образования

с. Вильгорт  
2017

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа является модифицированной, разработана на основе типовой программы «Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). В основу программы заложены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке учащихся, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Программа предназначена для учащихся 13-16 лет и рассчитана на 3 года обучения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- ✓ доступностью игры для любого возраста;
- ✓ возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- ✓ простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Данная программа по волейболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка.

### **Актуальность программы**

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья подростков, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Программа «Волейбол» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области

физической культуры и спорта. Занятия волейболом способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

### **Педагогическая целесообразность.**

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. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост учащихся. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с чувствительными возрастными периодами.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование и расширение полученных школьных навыков.

Программа тесно связана со школьным предметом - физическая культура.

### **Цель:**

Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по волейболу в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Обучение теоретическим основам предмета;
2. Обучение основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
3. Обучение технике и тактике волейбола.

#### **Развивающие:**

1. Развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);

2. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей.

#### **Воспитательные:**

1. Профилактика асоциального поведения.

2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

3. Воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;

4. Формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### **Характеристика программы:**

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность - физкультурно-спортивная

вид - модифицированная

### Организационно-педагогические основы обучения:

В объединение зачисляются девочки в возрасте 13-16 лет на основании заявления от родителя (законного представителя) учащегося, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям в объединении.

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в уч. году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	4 часа	2 часа	3 раза в неделю по 2 ч	36	12	144
2 год	4 часа	2 часа	3 раза в неделю по 2 ч	36	10	144

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал (занятия проходят на базе МБОУ «Вильгортская сош № 2»);
- инвентарь и оборудование: мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойки волейбольные; гимнастические маты, скакалки, рулетка;
- желание ребят заниматься.

#### Формы проведения занятий:

- Групповые, теоретические и практические занятия;
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);
- Подвижные игры;
- Эстафеты;
- Сдача нормативов.

#### Ожидаемый результат:

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности .

Учащиеся должны знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию учащегося, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять программные требования по технической, общефизической, специальной, тактической подготовке;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы и способы проверки результативности.

Основной показатель работы спортивной секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Промежуточная аттестация проводится в виде тестов и контрольных упражнений в конце каждого года обучения.

В конце обучения по программе учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем годам обучения, подвергаются процедуре итоговой аттестации.

В качестве текущего педагогического контроля проводится контрольные испытания, соревнования между группами, участие в школьных соревнованиях, в районных соревнованиях.

## 2. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Общеразвивающие упражнения	20	-	20
3	Общая физическая подготовка	56	1	55
4	Техническая подготовка	14	1	13
5	Специальная физическая подготовка	37	-	37
6	Тактическая подготовка	9	1	8
7	Промежуточная аттестация	4	-	4
8	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		144	5	139

## 3. Содержание программы первого года обучения

### 1. Раздел «Вводное занятие» (2 часа)

Теория (2 часа): Техника безопасности во время занятий. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

### 2. Раздел «Общеразвивающие упражнения» (20 часов)

Практика (20 часов): ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах.

### 3. Раздел «Общая физическая подготовка» (56 часов)

Теория (1 час): Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (55 часов): 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. Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

*Правило 1:* Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

**Правило 2:** Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

- волейбола: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

- футбола: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

#### **4. Раздел «Техническая подготовка» (14 часов)**

Теория (1 час): Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (13 часов): Стойки игрока, перемещения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### **5. Раздел «Специальная физическая подготовка» (37 часов)**

Практика (37 часов): Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). Учебные игры.

#### **6. Раздел «Тактическая подготовка» (9 часов)**

Теория (1 час): Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (8 часов): Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Учебные игры.

#### **7. Раздел «Промежуточная аттестация» (4 часа)**

Практика: Сдача контрольных нормативов.

#### **8. Раздел «Итоговое занятие».**

Практика: Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.

### **4. Учебно-тематический план второго года обучения.**

№	Разделы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	4	4	-
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10	-	10
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	-	30
4	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТПП).	76	2	74
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	18	2	16
6	Промежуточная аттестация	4	-	4
7	Итоговое занятие	2	2	-
Итого		144	10	134

### **5. Содержание программы второго года обучения**

#### **1. Раздел «Вводное занятие»**

Теория (4 часа): Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

#### **2. Раздел «Общеразвивающие упражнения»**

Практика (20 часов): ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

#### **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Практика (30 часов): Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

#### **4. Раздел «Техническая подготовка и тактическая подготовка» (ТПП)**

Теория (2 часа): Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (74 часа): Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя

руками. Индивидуальные действия (Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи. Тактика нападающего удара. Тактика игры в защите). Групповые действия (Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих). Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

#### **5. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Теория (2 часа): Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (16 часов): Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

#### **6. Раздел «Промежуточная аттестация»**

Практика (4 часа): Сдача контрольных нормативов.

#### **7. Раздел «Итоговое занятие».**

Теория (2 часа): Подведение итогов работы за учебный год. Награждение лучших учащихся.

### **8. Методическое обеспечение программы**

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- Принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

- Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

- Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

- Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

#### Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям по волейболу;
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

#### Формы и методы обучения

Образовательный процесс включают в себя:



*Словесные методы:*

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

*Наглядные методы:*

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет игр по волейболу

### Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.
- Познавательные методы:
- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.
- Социальные методы:
- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

### Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол.

Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.

4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.

5. То же, передачу выполняет партнеру.

6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.

7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.

8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками

5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)

11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После

12–15 передач игроки меняются ролями.)

13. Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами.)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10–15.)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).

18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

Упражнения для обучения и совершенствования  
нижней передачи и приема мяча снизу

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.

4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.

11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.

12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 м.

13. То же через сетку.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

Упражнения для обучения и совершенствования

техники нападающего удара

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.

2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.

3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.

4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.

5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м.

6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.

7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.

8. То же с передачи партнера.

9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.

10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).

11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования

техники блокирования

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.

2. То же с одного шага 15–20 раз.

3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.

4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.

5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.

6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.

7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

Упражнения для обучения и совершенствования

техники подач

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.

2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.

3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.

4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

5. Поддачи в правую, левую половины площадки.

6. Поддачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

7. Поддачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

8. Поддачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.  
 9. Поддачи на силу – верхняя прямая и боковая.

В течение учебного года проводится текущий контроль в форме контрольных соревнований.

Контрольные соревнования:

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх между школой №1;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;

Этапы педагогического контроля первого года обучения.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Текущий контроль	Соревнования	Декабрь, май
4. Промежуточная аттестация	Тестирование	май

Этапы педагогического контроля второго года обучения.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Текущий контроль	Соревнования	Декабрь, май
4. Промежуточная аттестация	Тестирование	май

**Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Контрольные нормативы:

1. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	единица измерения			
1	Бег 30 м с высокого старта	секунд	5,6 м. 6,0 д.	5,2 м. 5,6 д.	5,0 м. 5,3 д.
2	Челночный бег 3*10 м	секунд	9,1 м. 9,7 д.	8,7 м. 9,3 д.	8,4 м. 9,0 д.
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	кол-во раз	15 м. 10 д.	20 м. 14 д.	25 м. 18 д.
4	Прыжок в длину с места	см	165 м. 150 д.	185 м. 170 д.	195 м. 185 д.
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места	см	22 м. 18 д.	26 м. 22 д.	30 м. 25 д.
6	Метание набивного мяча из положения сидя из-за головы.	м	3,0 м. 2,80 д.	4,0 м. 3,50 д.	5,0 м. 4,50 д.

7	Прыжки на скакалке за 25 секунд	кол-во раз	52 м. 54 д.	56 м. 58 д.	60 м. 62 д.
Баллы за каждый пункт		<b>баллы</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
Минимальный балл по разделу		<b>баллы</b>	<b>35</b>		
Максимальный балл по разделу		<b>баллы</b>	<b>105</b>		

## 2. Техническая подготовка в волейболе.

№ п/п	Контрольные нормативы	единица измерения			
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра	кол-во раз	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра	кол-во раз	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м	кол-во раз	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	кол-во раз	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	кол-во раз	1	2	3
6	Нижние передачи над собой	кол-во раз	10	15	20
7	Верхние передачи над собой	кол-во раз	10	15	20
Баллы за каждый пункт		<b>баллы</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
Минимальный балл по разделу		<b>баллы</b>	<b>35</b>		
Максимальный балл по разделу		<b>баллы</b>	<b>105</b>		

## Теоретическое тестирование.

### 1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...

- а) США
- б) Канаде
- в) Японии
- г) Германии

### 2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- а) 2
- б) 3
- в) 5
- г) 6

### 3. Двойной шаг, но только с фазой полёта в конце движения, в волейболе обозначается как...

- а) шаг
- б) прыжок
- в) скачок

*з) падение*

**4. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приёме мяча сверху в волейболе?**

а) круг

*б) треугольник*

в) трапецию

г) ромб

**5. Укажите полный состав волейбольной команды:**

а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...

б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...

в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...

*з) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач...*

**6. Можно или нет вносить изменения в протокол, подписанный тренером и капитаном волейбольной команды?**

а) Да

*б) Нет*

в) Иногда

г) По праздникам

**7. «Либеро» в волейболе - это...**

*а) Игрок защиты*

б) Игрок нападения

в) Капитан команды

г) Запасной игрок

**8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

а) Произвольно

*б) По часовой стрелке*

в) Против часовой стрелки

г) По указанию тренера

**9. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?**

а) Да, по указанию тренера

б) Нет

в) Да, по указанию судьи

*з) Да, но только в начале каждой партии*

**10. Ошибками в волейболе считаются...**

а) «Три удара касания»

**б) «Четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**

в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

**11. Команде засчитывается ошибка блокирования в волейболе, если...**

а) Блокирующий один раз коснулся мяча в ходе одного действия

б) Блокирующий несколько раз коснулся мяча в ходе одного действия

**в) В блоке принимает участие игрок задней линии или «либеро»**

г) Игрок перенёс руки над сеткой на площадку соперника, не создавая помех.

**12. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...**

а) Оба удаляются с площадки

б) Подача считается выполненной

**в) Подача переигрывается**

г) Считается у команды 2 касания

**13. Волейбольная сетка имеет...**

а) Ширину 1м 25см, длину – 10м

б) Ширину 1м 15см, длину – 10,5м

в) Ширину 1м 10см, длину – 11м

**г) Ширину 1м, длину – 9,5м**

**14. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

а) 2м 44см

**б) 2м 43см**

в) 2м 25 см

г) 2м 24 см

**15. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

а) 2м 44см

б) 2м 43см

в) 2м 25 см

**г) 2м 24 см**

**16. Волейбольная площадка имеет размеры:**

а) 18м на 8м

**б) 18м на 9м**

в) 19м на 9м

г) 20м на 10м

17. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке:

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 8

Результаты тестирования:

20 баллов – 15 – 17 правильных ответов

10 баллов – от 10 до 14 правильных ответов

5 баллов - менее 10 правильных ответов

Уровни освоения программы (Определяется в результате суммирования баллов, набранных по трем разделам):

Высокий уровень: 210-280 баллов

Средний уровень: 130-205 баллов

Низкий уровень: 125 баллов и менее

## 9. Использованная литература

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
  2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
  3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
  4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
  5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
  6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
  7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
  8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
  9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
  10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
  11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
  12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
  13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
  14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
  15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
  16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
- 5.2. Литература для учащихся:
- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
  - 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
  - 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.
1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный), М.: Советский спорт, 2005





