

МУНИЦИПАЛЬНО  
Е БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬ  
ОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "   
ДЕТСКО-ЮНОШЕ  
СКАЯ  
СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА" Г. ГРЯЗИ  
ГРЯЗИНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНО  
ГО РАЙОНА  
ЛИПЕЦКОЙ  
ОБЛАСТИ

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "   
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА" Г. ГРЯЗИ ГРЯЗИНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
DN: C=RU, S=Липецкая область,  
STREET="Крылова, д. 4", L=г. Грязи,  
T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "   
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА" Г. ГРЯЗИ ГРЯЗИНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ",  
OGRN=1034800010080,  
SNILS=06716025048, ИНН  
ЮЛ=4802001493, ИНН=480210680178,  
E=sportcentrgjazi2012@yandex.ru,  
С=Иван Иванович, SN=Гордеев,  
CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" Г. ГРЯЗИ  
ГРЯЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ"  
Освоение: я подтверждаю этот документ  
своей удостоверяющей подписью  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2023.11.09 15:16:19+03'00'  
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Липецкая область  
Грязинский муниципальный район  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
г. Грязи

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете

МБУ ДО ДЮСШ

Протокол № 1 от « 15 » 08 2023г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО ДЮСШ

*И.В. Гордеев* И.В. Гордеев

Приказ № 3 от « 15 » 08 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта «Волейбол»**

**Для детей 7-17 лет.**

**Срок реализации программы – 256 часов**

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**тренер-преподаватель**

**по волейболу**

**Колесов М.А.**

**Марсакова О.С.**

г. Грязи

2023 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b> Пояснительная записка.....	3
<b>II.</b> Планируемые результаты.....	4
<b>III.</b> Материально – техническое обеспечение.....	4
<b>IV.</b> Календарный учебный график.....	5
<b>V.</b> Содержание программы.....	6
<b>VI.</b> Оценочные материалы.....	15
<b>VII.</b> Методические материалы.....	19

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Волейбол» (далее - программа) по своему функциональному предназначению обеспечивает обучающихся специальной игровой подготовкой.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 №124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678 «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Уставом МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи;

### **Цель программы:**

формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры

здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Для реализации цели программы решаются следующие **задачи**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

В результате освоения программы обучающиеся будут:

**Знать:**

- основные правила игры «Волейбол»;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде.

**Уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оценивать качество выполнения отдельных упражнений;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

## **III. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Для реализации программы имеется следующее оснащение:

- Большой спортивный зал;
- Стойка - металлическая конструкция – 1шт, состоящая из двух столбов;
- Сетка волейбольная – 1шт;
- Мяч размер №5 -10шт;
- Мяч размер №4 – 10шт;
- Свисток – 1 шт;
- Секундомер – 1шт;

- Наколенники – 20шт;
- Нарукавники – 20 шт;
- Манишки – 12 шт.

### **Кадровые условия.**

Программу реализует тренер – преподаватель, имеющий высшее профессиональное образование, прошедший профессиональную переподготовку в области физической культуры и спорта, систематически повышающий свою квалификацию (не реже 1 раза в 3 года).

### **Учебный план**

№ п/п	Учебные курсы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	10	1	зачет
2	Общая физическая подготовка	78	15	63	зачет
3	Специальная физическая подготовка	92	5	87	зачет
4	Технико-тактическая подготовка	75	5	70	зачет
	Итого	256	35	221	

### **IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

Начало занятий - 1 сентября, окончание 30 июня, включая каникулы и выходные дни.

**Форма занятий** - групповая.

**Форма обучения** - очная.

**Количество обучающихся в группе** - от 15 до 20 человек.

**Возраст обучающихся** - от 7 лет до 17 лет.

**Сроки промежуточной аттестации** – на последнем занятии по каждому курсу.

**Режим занятий** - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 спаренных занятия согласно расписанию занятий. Количество учебных часов в неделю - 6 часов. Продолжительность одного занятия – 40 мин., в случае проведения спаренных занятий перемена между занятиями не менее 10 мин.

## V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 5.1. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка»

#### Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	
2	ЕВСК в волейболе.	1	
3	История возникновения и развитие спортивной игры волейбол.	1	
4	Правила игры. Оборудование, место, освещение и инвентарь	1	
5	Строение и функции организма человека.	1	
6	Здоровое питание.	1	
7	Психологическая подготовка.	1	
8	Гигиенические знания и навыки.	1	
9	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	
10	Вредные привычки.	1	
11	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> Зачет
<i>Итого</i>	<u>11 часов</u>	<u>10</u>	<u>1</u>

#### Содержание курса «Теоретическая подготовка»

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

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

##### **2. ЕВСК в волейболе.**

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития волейбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских волейболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития спорта в городе и области.

##### **3. История возникновения и развитие спортивной игры волейбол.**

История развития волейбола в мире и нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Известные волейболисты Липецкой области.

**4. Правила игры. Оборудование, место, освещение и инвентарь** – Основные правила игры в волейбол. Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Площадка, зал и его размеры. Оборудование. Розыгрыш очка. подача и прием подачи. Счет в сете, матче. Порядок проведения матча. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты: площадки, мяча, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация. Мячи. Обувь. Экипировка волейболиста.

**5. Строение и функции организма человека.** Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

**6. Здоровое питание.** Правильное построение питания спортсменов занимающихся волейболом при тренировочной и соревновательной деятельности.

#### **7. Психологическая подготовка.**

Роль социальных начал в мотивации занятий волейболом. Характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Наличие и развитие в характере волейболиста целеустремленности, выдержки, смелости в принятии решения, настойчивости в решении поставленных задач. Нравственные качества волейболиста. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене. Ментальная тренировка. Методика волевой подготовки волейболиста. Внутренняя психологическая готовность. Обязательная реализация тренировочной и соревновательной установок. Системное введение дополнительных трудностей. Психологическая неготовность к соревнованиям. Соревнования и соревновательный метод. Последовательное усиление функций самовоспитания. Саморегуляция.

**8. Гигиенические знания и навыки.** Роль и влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом, спортивное поведение. Основы рационального питания волейболистов. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви. Личная и общественная гигиена.

#### **9. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

#### **10. Вредные привычки.**

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков.  
Профилактика вредных привычек. Медицинское обследование спортсмена.  
Систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья.

### **11. Промежуточная аттестация.**

Зачет по пройденному материалу.

## **5.2. Рабочая программа по курсу «Общая физическая подготовка» (ОФП)**

### **Тематический план**

№	Тема	Теория	Практика
1	Гимнастические упражнения.	3	16
2	Акробатические упражнения.	4	15
3	Легкоатлетические упражнения.	4	15
4	Спортивные и подвижные игры.	4	16
5	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>78 часов</u>	<u>15</u>	<u>63</u>

### **Содержание курса «Общая физическая подготовка»**

#### **Раздел 1. Гимнастические упражнения.**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

#### **Раздел 2. Акробатические упражнения.**

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Раздел 3. Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные

барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).  
Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

**Раздел 4. Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **5. Промежуточная аттестация.**

Зачет по пройденному материалу.

## **5.3. Рабочая программа по курсу «Специальная физическая подготовка» (СФП)**

### **Тематический план**

№	Тема	Теория	Практика
1	Бег.		2
2	Подвижные игры.		2
3	Упражнения для развития прыгучести.	1	12
4	Упражнения с отягощениями.		12
5	Прыжки.		2
6	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	1	14
7	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.	1	14
8	Упражнения для развития качеств, необходимых при	1	14

	выполнении нападающих ударов.		
9	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1	14
10	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>92 часа</u>	<u>5</u>	<u>87</u>

## Содержание курса «Специальная физическая подготовка» (СФП)

**Раздел 1. Бег с остановками и изменением направления.** «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

**Раздел 2. Подвижные игры:** «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Раздел 3. Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

**Раздел 4. Упражнения с отягощениями:** приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

**Раздел 5. Прыжки** на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с

последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

**Раздел 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

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

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках

групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

**Раздел 7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

**Раздел 8. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом

по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

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

**Раздел 9. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 мот сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони

были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

#### **10. Промежуточная аттестация**

Зачет по пройденному материалу.

### **5.4. Рабочая программа по курсу «Технико-тактическая подготовка»**

#### **Тематический план**

№	Тема	Теория	Практика
1	Техника нападения.	2	16
2	Техника защиты.	1	16
3	Тактика нападения.	1	19
4	Тактика защиты.	1	18
5	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>75 часов</u>	<u>5</u>	<u>70</u>

#### **Содержание курса «Технико-тактическая подготовка»**

##### **Раздел 1. Техника нападения**

Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

Передачи: Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

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

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 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 у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

##### **Раздел 2. 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 и в сторону 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; прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

### **Раздел 3. Тактика нападения.**

*1. Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне.

*2. Групповые действия*: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

*3. Командные действия*: прием нижней подачи и первая передача в зону 3; прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

### **Раздел 4. Тактика защиты.**

Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Совершенствование навыков защитных действий посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно - тренировочной игры.

### **5. Промежуточная аттестация.**

Зачет по пройденному материалу.

## **VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Формой промежуточной аттестации обучающихся по программе «Волейбол» является зачет.

1. Зачет по курсу «Теоретическая подготовка» проводится в форме теста по теории, изучаемой на занятиях.

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

**1. Что означает слово волейбол?**

- рука и мяч
- сетка и мяч
- + удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

**2. Кто считается создателем игры волейбол?**

- + Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

**3. Какая страна считается родиной волейбола?**

- Бразилия
- Куба
- + США
- Испания

**4. С чего начинается игра в волейболе?**

- + с подачи
- с передачи

- с подбрасывания арбитром над сеткой

- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

**5. Какой удар в волейболе называется нападающим?**

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)

- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)

- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)

+ любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

**6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?**

- 8 × 16 м

+ 9 × 18 м

- 10,97 × 23,77 м

- 15 × 28 м

**7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?**

+ игра ногой

- удар при поддержке партнёра

- 4 удара

- последовательное касание разными частями тела

**8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?**

- 8,5 м

- 10,5 м

+12,5 м

- 14,5 м

**9. На каком расстоянии от центральной линии**

**находится линия атаки в волейболе?**

- 2,5 м

+3 м

- 3,5 м

- 4 м

**тест 10. Каков вес волейбольного мяча?**

+ 260 – 280 г

- 325 – 375 г

- 410 – 450 г

- 425 – 475 г

**11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?**

- 10

+12

- 14

- 16

**12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?**

- 12

- 16

- 18

+24

**13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:**

+ игра без номеров

- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

- игра в очках

- игра босиком

**14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?**

- 3

- 4

+ 5

- 6

**15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?**

- 3:2

- 3:1

- 3:0

+ 4:0

**16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?**

- 15

- 20

+ 25

- 30

**17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?**

+ 15

- 17

- 20

- 21

**18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?**

- 3

- 4

- 5

+ 6

**19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?**

- 1, 2, 3

+ 2, 3, 4

- 4, 5, 6

- 1, 5, 6

**тест-20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?**

+ 1

2. Зачет по курсу «Общая физическая подготовка» проводится в форме тестирования по выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья обучающихся. Для того, чтобы обучающиеся могли эффективно реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для зачета необходимо выполнить 5 официальных НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО соответствующей возрасту ступени (определяется тренером-преподавателем), одно из испытаний должно быть выполнено на бронзовый знак.

Перечень испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

1. Бег на 30 м (с).
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30 с).
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз - мальчики).
5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз-девочки)

3. Зачет по курсу «Специальная физическая подготовка» проводится в форме эстафеты с элементами волейбола по теории и практике изучаемой на занятиях.

**«Мяч капитану».**

От 3 до 5 команд выстраивается в колонны, не менее чем в одном метре друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с волейбольным мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводят ограничительные линии. По сигналу учителя капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым, стоящим в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все члены команды выполняют передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше закончившая передачи.

**Правила.**

1. Запрещается переступать ограничительную разметку.
2. Не разрешается нарушать очередность передач в колоннах и пропускать передачи членами команд.
3. При неудачном броске мяча обучающийся повторяет передачу.
4. При падении мяча его подбирает обучающийся, которому была адресована передача.
5. По окончании эстафеты капитаны поднимают мячи над головой.
6. Рекомендуется менее подготовленных обучающихся ставить во главе колонн, тогда им легче принять Мяч от капитана. При договоренности можно разрешить отдельным игрокам переступать ограничительные линии, корректно мотивировав такое разрешение.

**Варианты.** 1. Когда все игроки в колоннах передадут мяч своему капитану, на его место выбегает новый капитан и эстафета продолжается. Заканчивается она после того, как все игроки побывают на месте капитана.

2. Команды делятся пополам, выстраиваются в колонны друг против друга за ограничительными разметками и по сигналу учителя выполняют встречную передачу мяча. Эстафета заканчивается, когда начавший ее ученик принимает мяч.

3. То же, но мяч передают через сетку.

**«Передача мяча с третьего темпа».**

Расстановка команд та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн становятся наиболее подготовленные ученики — разводящие. По сигналу тренера капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и смещается чуть в сторону. Следующий за разводящим игроком выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Эстафета заканчивается

после того, как капитаны получили передачи от всех членов своих команд. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других.

#### **Правила.**

1. Запрещается переступить за ограничительные линии.
2. Разводящий, не сумевший выполнить передачу над собой, должен повторить попытку.
3. При неудачной передаче мяч подбирает обучающийся, которому она адресована, и выполняет ответную передачу.
4. Запрещается нарушать очередность передач мяча в колоннах и пропускать передачи игроками.

#### **Варианты.**

1. Проводится встречная эстафета в стоящих напротив друг друга колоннах с разводящими впереди. Эстафета начинается передачей мяча разводящими над собой.
2. То же, но с передачей мяча через сетку. Если мяч не перелетел через сетку или не был принят разводящим на противоположной стороне площадки, во избежание недоразумений надо придерживаться следующих правил:
  - а) в любом случае разводящий должен выполнить передачу над собой;
  - б) игрок, совершивший при подаче ошибку, повторяет подачу, но уже без помощи разводящего.

#### **«Поймай и передай».**

На одной из разделенных волейбольной сеткой площадок выстраиваются в колонны две, три или четыре команды. Расстояние до волейбольной сетки определяет учитель, или оно обозначается ограничительной линией. На противоположной площадке напротив своих колонн и тоже за ограничительной линией стоят по одному ученику от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат по волейбольному мячу. По сигналу тренера первые в колоннах выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на противоположной стороне площадки ученики стараются поймать этот мяч (или подбирают его с пола), после чего подбегают к ограничительной линии и выполняют передачу в свою колонну. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах игроки примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

#### **Правила.**

1. Поддачи и передачи выполняют только из-за ограничительной линии. По предварительной договоренности менее подготовленные ученики могут выполнять их с удобной для них точки.
2. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет упражнение.
3. При выполнении подачи мяч не должен касаться сетки.
4. Поддачи выполняют по очереди все участники эстафеты.
5. Направляющие в колоннах, приняв последнюю передачу, поднимают мячи над головой, фиксируя окончание эстафеты.

**Вариант.** Игрок, выполнивший подачу, перебегает на противоположную сторону площадки. Игрок, совершающий передачу, перебегает в свою команду и становится в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах принимают последнюю передачу.

Каждую из предложенных эстафет проводят 2-3 раза, чтобы обучающиеся лучше приспособились к ней. Командные места определяют по наименьшей сумме мест, занятых в каждой эстафете (например: 2-е, 1-е и 4-е места = 7 очков). При проведении разных эстафет можно суммировать все места, занятые командами в данных соревнованиях.

4.Зачет по курсу «Технико – тактическая подготовка» проводится в форме подвижных игр с элементами волейбола по теории и практике изучаемой на занятиях.

#### **«Полёт мяча»**

По сигналу игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

#### **«Быстрые передачи»**

По сигналу каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

#### **«Передачи капитану»**

По сигналу капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигршное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

#### **«Стремительные передачи»**

Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча. По сигналу все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустил мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

#### **«У кого меньше мячей»**

Играют две равные команды, которые располагаются на своей половине площадки. У каждой команды по несколько волейбольных мячей. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130-150 см. По сигналу игроки перебрасывают мячи на площадку противника двумя руками сверху. Выигрывает команда, у которой на площадке после сигнала меньше мячей.

## **VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 2013
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Л, 1999;
4. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва,2012;
5. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974:  
«Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие);  
«Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);
6. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
7. <https://multiurok.ru/files/katalog-podvizhnykh-igr-na-urokakh-voleibola.html>
8. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
9. <http://voleybol-ksenzov.ru/sportivnie-estafeti-dlya-detei/>
10. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва.