

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЯМ-МОЖГИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Протокол № _____ «__» _____ 20__ г	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ «__» _____ 20__ г	ПРИНЯТО Педагогическим советом школы Протокол № _____ «__» _____ 20__ г
--	---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПЕРВЫЕ ШАГИ В ВОЛЕЙБОЛ»  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: Ижболдин А.М.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Первые шаги в волейбол» разработана в соответствии с нормативными документами и не противоречит законодательству РФ.

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

В связи с возросшим вниманием правительства РФ к спорту и физической культуре подрастающего поколения, к привлечению молодежи в большой спорт возникла необходимость в организации спортивно-технических клубов, секций.

**Актуальность.** Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

### **Цели программы:**

- Повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей.

### **Задачи:**

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

### **Срок реализации и режим занятий:**

Программа обучения по волейболу рассчитана на 1 год, предназначена для детей и подростков 8-16 лет. Занятия могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группе до 20 человек.

Занятия проводятся в спортивном зале МОУ «Сям-Можгинская основная общеобразовательная школа» по адресу: УР с.Сям-Можга ул. Школьная д.51.

Программа обучения составляет 170 часов. Группа занимается 3 раза в неделю, с недельной часовой нагрузкой 5 часов.

**Форма обучения** – очная. В случае непредвиденных ситуаций (карантин, пандемия и пр.)

обучение по программе может осуществляться с применением дистанционных технологий.

### **Цели и задачи общеобразовательной программы**

#### Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### Воспитательные:

- привить жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

#### **Ожидаемые результаты**

Обучающиеся научатся играть в волейбол на уровне группы, школы и района, научатся необходимым техникам и тактикам волейбола, научатся методике, терминологии и жестам судейства.

**Форма организации образовательного процесса (занятий):** Основной формой организации образовательного процесса являются групповые занятия, на которых воспитанники овладевают теорией и закрепляют ее практическими упражнениями и приемами. Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, дискуссий с разбором конкретных ситуаций. Практическая подготовка – это неотъемлемая часть теории, проводится в форме тренировок, игр, соревнований.

#### **Система оценки образовательных и личностных результатов:**

##### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

«Удовлетворительно» - ребенок воспринимает теоретический материал, но в применении его в практической деятельности возникают затруднения.

«Хорошо» - ребенок воспринимает теоретический материал, но применяет его в практической деятельности с помощью педагога.

«Отлично» - ребенок воспринимает теоретический материал, и самостоятельно может применять его в практической деятельности.

#### **Способы отслеживания результативности обучения**

Результативность работы планируется отслеживать в течение учебного года на занятиях путем педагогического наблюдения (интеллектуальный и творческий рост каждого ребенка и команды в целом).

Текущий контроль предполагается проводить на каждом занятии – подведение итогов занятия. Промежуточный контроль проводится после каждого игрового дня, проводится разбор всех вопросов и заданий, отыгранных на игре, с разбором ошибок.

Итоговый контроль предполагает анализ деятельности объединения, данный детьми, родителями и педагогом, сдача контрольных испытаний по нормативам.

Предусмотрен мониторинг результативности и разработаны его критерии.

### Учебный план

N	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности.	1	0	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование).
2	Правила игры. Игровое поле.	1	1	2	наблюдение
3	Техническая подготовка	13	48	61	зачет
4	Тактические действия	9	38	47	зачет
5	Специальная физическая подготовка	6	20	26	зачет
6	Общая физическая подготовка	7	20	27	зачет
7	Контрольные игры и испытания	2	4	6	зачет
	Всего:	39	131	170	

### Тематическое планирование

N	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1	Введение. История возникновения волейбола	1	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.
2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.

3	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
4	Техническая подготовка.	1	Волейбольные стойки. Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
5	Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
6	Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия
7	Тактические действие.	1	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
8	Специальная физическая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
9	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
10	Техническая подготовка.	1	Пас предплечьями в движении
11	Контрольные игры и испытания.	2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут
12	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
13	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
14	Техническая подготовка	1	Пас предплечьями в движении.
15	Техническая подготовка.	1	Пас предплечьями на точность.
16	Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
17	Техническая подготовка.	1	Боковая подача.
18	Общая физическая подготовка.	1	Подвижные игры и эстафета.
19	Тактическая подготовка.	1	Подача и пас предплечьями.

20	Тактические действие	1	Подача и пас предплечьями
21	Общая физическая подготовка	1	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
22	Тактические действие.	1	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
23	Тактические действие.	2	Нацеленная подача
24	Специальная физическая подготовка.	1	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
25	Тактика защиты.	1	Умение взаимодействию с другими игроками.
26	Техническая подготовка	1	Передача сверху.
27	Техническая подготовка.	1	Передача сверху
28	Техническая подготовка.	1	Пас-отскок мяча-пас.
29	Специальная физическая подготовка.	1	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей
30	Техническая подготовка	1	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
31	Техническая подготовка.	1	Передача –перемещение-передача.
32	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
33	Тактическая подготовка.	1	Передача безадресного мяча.
34	Тактическая подготовка.	1	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
35	Техника нападения.	2	Круг за кругом.
36	Техника нападения.	1	Высокая прострельная передача.
37	Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
38	Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
39	Техника нападения.	1	Высокая прострельная передача.
40	Техника нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
41	Техника нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
42	Техника защиты.	1	Игра “Кому принимать подачу?”
43	Техническая подготовка.	1	Нижняя подача.
44	Техническая подготовка.	1	Нижняя подача.

45	Общая физическая подготовка.	2	Игра “Круг за кругом”.
46	Специальная физическая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
47	Техническая подготовка	1	Пас предплечьями на точность.
48	Тактическая подготовка	2	Пас из неудобного положения.
49	Специальная физическая подготовка.	1	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
50	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
51	Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение-передача.
52	Тактическая подготовка.	2	Верхняя подача.
53	Техника нападения.	1	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
54	Техника Защиты.	2	Пас из неудобного положения.
55	Специальная физическая подготовка.	1	Техника атакующего удара.
56	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц ног и таза.
57	Тактика защиты.	1	Пас из неудобного положения.
58	Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
59	Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
60	Общая физическая подготовка.	2	Игра “Подай и попади”
61	Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения.
62	Специальная физическая подготовка.	2	Игра “Сумей передать и подать”
63	Тактика защиты.	2	Игра ”Кому принимать подачу”
64	Тактика нападения	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас
65	Техническая подготовка.	1	Пас в движении.
66	Тактика нападения	1	Подача с лицевой линии.
67	Тактика защиты.	2	Игра “Берем игру на себя”
68	Техническая подготовка.	1	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)

69	Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
70	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
71	Техническая подготовка	2	Пас в движении
72	Общая физическая подготовка	1	Игра пионербол
73	Тактическая подготовка	2	Передача-перемещение-передача
74	Тактическая подготовка	1	Передача-перемещение-передача.
75	Тактика защиты.	2	Игра "Берем игру на себя"
76	Тактика защиты.	2	Игра "Кому принимать подачу"
77	Общая физическая подготовка.	1	Акробатические упражнения, :перекаты, кувырки.
78	Тактика нападения.	2	Разбег перед атакой.
79	Тактика нападения.	1	Замедленный удар в центр площадки.
80	Тактика нападения.	2	Разбег и бросок.
81	Техническая подготовка.	2	Удар по отскочившему мячу.
82	Игра с заданием.	2	Игра волейбол по упроченным правилам.
83	Контрольные игры и испытания.	1	Оценка игровых достижений.
84	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая )
85	Общая физическая подготовка.	2	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
86	Техническая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
87	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
88	Специальная физическая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
89	Техническая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования. Боковая подача.
90	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
91	Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
92	Общая физическая подготовка.	1	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища



93	Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
94	Тактические действие.	2	Нацеленная подача
95	Специальная физическая подготовка	2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.
96	Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.
97	Техническая подготовка	2	Передача сверху
98	Техническая подготовка.	1	Пас-отскок мяча-пас. Короткий пас , пас назад, длинный пас.
99	Специальная физическая подготовка	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
100	Техническая подготовка	2	Передача –перемещение-передача.
101	Техническая подготовка	1	Волейбольные стойки. Высокая, средняя, низкая)
102	Техническая подготовка	1	Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
103	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
104	Техническая подготовка	1	Пас предплечьями в движении.
105	Техническая подготовка	1	Пас предплечьями на точность.
106	Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
107	Техническая подготовка	2	Боковая подача
108	Контрольные игры и испытания.	2	Оценка игровых достижений.
	Всего часов за год:	170	

### Содержание дисциплин

№ п\п	Вид подготовки	Содержание
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	1 Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные

		<p>спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов завоевание передовых позиций в мировом спорте.</p> <p>2. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования волейболу.</p> <p>3 Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Рациональное сочетание работы и отдыха, утомляемости и восстановлении энергетических процессе занятий спортом.</p> <p>4 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес,</p>
--	--	---

		<p>динамометрия, спирометрия, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки.</p> <p>Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа.</p> <p>5 Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.</p> <p>6 Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.</p> <p>7 Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования совершенствования двигательных навыков, физических волевых качеств. Важность соблюдения режима. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.</p>
2		<b>Практическая подготовка</b>
2.1	<b>Общая физическая</b>	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:

		<p>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).</p> <p>Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Бег: 30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 10 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 11 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 14 лет), 100 м (с 10 лет). Эстафетный бег с этапами до 50-60 м (с Юлет). 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).</p> <p>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 «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 ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста</p>
--	--	--

		<p>(лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом</p> <p>вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.</p>
2.2	<b>Специальная физическая</b>	<p>Ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).</p> <p>Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся 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, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность, 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</p>

		<p>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</p> <p>баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук.</p> <p>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. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в 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 занимающемуся партнеры.</p> <p>Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные Волейбольные передачи набивного, баскетбольного Мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча дальность.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. 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 мяча слабой рукой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с</p>
--	--	--

		<p>активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг)</p> <p>в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного 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</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>Упражнения</p> <p>для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же</p> <p>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).</p>
2.3	<b>Технико- тактическая</b>	<p>Техника нападения перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8</p>

		<p>м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания  В зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину. Техника защиты  Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача  в зону нападения; нападающего удара; ; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.</p> <p><u>Тактика нападения</u></p> <p>1, Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего /дара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками  Приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.</p> <p>2 Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком</p>
--	--	---



		<p>зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке.</p> <p>3 Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.</p> <p><u>Тактика защиты</u></p> <p>1 Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).</p> <p>2 Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии..</p> <p>3 Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом</p>
--	--	--

		вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.
3	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе нп-1. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях. Составление комплексов упражнений физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения). Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи и ведение технического отчета.
4	<b>Восстановительные мероприятия</b>	Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, процесса, характером и тренировочных нагрузок. Основной восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим, предусматривающие интервалы естественного протекания восстановительных полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений.

### Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все соответствует с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных

условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

## Педагогический инструментарий для отслеживания результативности обучения по образовательной программе. Контрольные нормативы.

### Содержание методико-контрольных испытаний:

#### Физическая подготовка:

1. прыжок в длину с места. 2. Кросс без учета времени. 3. Поднимание туловища за 30 сек., подтягивание.

#### Техническая подготовка:

1. Бег 30 м /5х6/ 2. Бег 92 м

### Нормативы

#### ВОЛЕЙБОЛ / девушки /

Девушки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			СОГ-1 (9-10 лет)			СОГ-2 (10-11 лет)			СОГ-3 (11-12 лет)			СОГ-4 (12-13 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	160	135	115	170	140	125	185	150	135	190	155	140
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	12	9	5	14	10	6	16	12	7	18	13	8
	3	Кросс без учета времени	500м											
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,5	12,7	13,0	12,3	12,5	12,8	12,2	12,4	12,6	11,8	12,1	12,4
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	32,0	32,5	33,0	31,5	32,0	32,5	31,2	31,7	32,2	31,0	31,5	32,0

#### ВОЛЕЙБОЛ / девушки /

Де- вуш ки	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			СОГ-5(13-14 лет)			СОГ-6 (14-15 лет)			СОГ-7(15-16 лет)			СОГ-8(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	195	160	145	200	160	150	205	165	160	210	170	165
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	20	14	10	21	15	11	22	20	10	22	20	10
	3	Кросс без учета времени	1000 м											
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11,6	11,9	12,3	11,4	11,7	12,0	11,2	11,5	11,8	11,0	11,3	11,6
	2	Бег 92 м с изменением	30,5	31,0	31,5	30,0	30,5	31,0	29,5	30,0	30,5	29,0	29,5	30,0

направления (сек.)													
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**ВОЛЕЙБОЛ /мальчики/**

юноши	№ п/п	контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			СОГ-1 (9-10лет)			СОГ-2 (10-11лет)			СОГ-3 (11-12лет)			СОГ-4 (12-13 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см);	175	140	125	185	145	135	195	160	145	200	165	150
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	3	2	1	4	3	1	6	4	2	7	5	2
	3	Кросс без учета времени	1000 м											
СФП	1	Бег 30 м (5хбм), сек.	12.5	12.7	12.9	12.2	12.5	12.7	12.1	12.3	12.5	11.5	11.8	12.0
СФП	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31.0	31.6	32.2	30.5	31.0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5

**ВОЛЕЙБОЛ /юноши/**

юноши	№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			СОГ-5(13-14лет)			СОГ-6 (14-15лет)			СОГ-7(15-16лет)			СОГ-8(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	205	170	155	210	180	165	220	190	180	230	195	185
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4
	3	Кросс без учета времени	2000 м											
СФП	1.	Бег 30 м (5хбм), сек	11.1	11.6	11.8	10.8	11.3	11.6	10.4	10.8	11.1	10.0	10.6	10.8
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	29.0	29.5	30.0	28.5	29.0	29.5	27.5	28.0	28.5	27.0	27.5	28.0

**1.. Бег 30 м: 5хбм.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

**2. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.** На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3. 4. 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

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

**4.Подтягивание.** Из виса на прямых руках, хват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

**5.Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

### **Программа составлена с учетом программы воспитания**

1. Участие учащихся в школьной спартакиаде
2. Участие учащихся в районных соревнованиях
3. Участие в декаде физической культуры в школе

### **Список литературы для учителей**

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010

3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

### **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.