

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»  
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета

Протокол № 3 от 05.10.2016г.

Утверждена  
приказом директора  
Гаврилов-Ямской ДЮСШ  
№ 90 о/д от 06.10.2016г.



Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
**«Волейбол»**

(для начального этапа подготовки)

Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:

Тренер-преподаватель  
Гуренко Алексей Алексеевич

г. Гаврилов-Ям Ярославской области  
2016г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа по волейболу Гаврилов-Ямской ДЮСШ (далее - ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»); нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и разработана для Гаврилов-Ямской ДЮСШ на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по волейболу (Ю.Д. Железняк и др.; М, Советский спорт, 2005 г.).

Программа составлена с учетом особенностей организации занятий в Гаврилов-Ямской ДЮСШ на базе средней общеобразовательной школы № 6, режима учебно-тренировочной работы и нормативных требований по физической и технико-тактической подготовке. Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Актуальность программы.** Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни и находящиеся в условиях агрессивной информационной среды, вовлечение их в различные секции – важнейшее средство в формировании у детей позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить эту проблему, отчасти, призвана настоящая программа по волейболу, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Срок реализации данной образовательной программы по волейболу – 3 года. Программа рассчитана на детей от 10 до 16 лет.

**Цель программы:** создание условий для гармоничного развития физических и личностных качеств, для овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

**Задачи программы** можно разделить на три группы:

**1. Образовательные:**

- обучить воспитанников техническим и тактическим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

**2. Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения и охватывает **трехлетний период обучения на этапе начальной подготовки.**

Программа содержит нормативную и методическую части, а именно: рекомендации по комплектованию групп занимающихся, по общей физической подготовке, специальной физической, технико-тактической и теоретической подготовке, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам обучения; учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок; практический материал по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Результатом** реализации данной дополнительной образовательной программы по волейболу является:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню физической подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития;
- приобретение соревновательного опыта;
- подготовка спортсменов массовых разрядов;
- воспитание потенциального резерва сборной команды района по волейболу;

- уровень освоения техники игры в волейбол.

**Отличительные особенности** данной программы: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление и совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Настоящая программа объединяет три года обучения на этапе начальной подготовки – в группах начальной подготовки ГНП-1го, ГНП-2го, ГНП-3го.

Программа предусматривает определённые требования для занимающихся волейболом в соответствии с этапом начальной подготовки:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

При разработки программы соблюдались следующие принципы в построении учебно-тренировочного процесса -

- *принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; педагогического и медицинского контроля;
- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах; надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности;
- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основными формами учебно-тренировочного процесса при занятиях волейболом в спортивной школе являются групповые теоретические и практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Форма организации детей на занятиях: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах; подгрупповая.

Формы проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью по 20-30 минут или на специальных теоретических занятиях продолжительностью по 45 минут. На теоретических занятиях предполагается использование наглядных пособий, видеозаписей, учебных кинофильмов.

Обязательным компонентом подготовки юных волейболистов являются соревнования.

В отделение волейбола принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Приём в группы по волейболу осуществляется в сентябре каждого года. Однако в условиях Гаврилов-Ямского района не исключена возможность приёма и комплектования группы на протяжении календарного года. Учебный год длится с сентября по май.

Учебные группы в отделении волейбола комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится с учетом выполнения юными волейболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Режим учебно-тренировочной работы требования по физической, технической и спортивной подготовке представлены в таблице 1.

Таблица 1

### Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Год подготовки	Минимальный возраст зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
----------------	-------------------------------------	---	--	--

<i>Этап начальной подготовки</i>				
первый	10-12	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
второй	12-14	14	9	
третий	14-16	14	9	

В группе начальной подготовки первого года обучения (ГНП-1го) занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа в неделю.

В ГНП-2го и ГНП-3го занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа в неделю.

Ниже в таблицах 2, 3 и 4 представлены: примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий волейболом для этапа ГНП по годам обучения; соотношение средств физической и технической подготовки для ГНП; показатели соревновательной нагрузки для ГНП по годам обучения.

Таблица 2

**Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по волейболу на этапе начальной подготовки (час)**

Разделы подготовки	<i>1-й год</i>	<i>2-й год и 3-й год</i>
Теоретическая подготовка	8	14
Общая физическая подготовка	86	130
Специальная физическая подготовка	45	64
Техническая подготовка	72	108
Тактическая подготовка	37	56
Интегральная подготовка	26	40
Контрольно-переводные испытания	14	14
Соревнования*	20	38
Медицинское обследование	4	4
<b>Итого часов в год</b>	<b>312</b>	<b>468</b>

\*На одну игру отводится: два часа на этапе начальной подготовки.

Таблица 3

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки для этапа начальной подготовки волейболистов(%)**

<i>Виды подготовки</i>	<i>Соотношение средств подготовки, %</i>
Общая физическая	33
Специальная физическая	16
Техническая	27
Тактическая	14
Интегральная	10

Примечание: Соотношения между объемом ОФП и СФП постепенно изменяются - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП.

Таблица 4

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле**

на этапе начальной подготовки волейболистов (количество встреч-игр)

Вид соревнований	1-й год	2-й год	3-й год
По физической и технической подготовке	6	7	7
Контрольные	6	13	13

При построении занятий необходимо соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы. Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут от 8 до 10 и 14 лет; для развития анаэробно - гликолитических механизмов будет возраст 11-13 лет и 16-17 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступает на год раньше.

По итогам обучения по данной программе ожидаемые результаты на конец каждого года обучения следующие -

- по окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола.
2. Расширить представление о технических приемах в волейболе.
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста.
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите.
8. Освоить технику верхних передач.
9. Освоить технику передач снизу.
10. Освоить технику верхнего приема мяча.
11. Освоить технику нижнего приема мяча.
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

- по окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

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

- по окончании третьего года обучения, обучающиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке.
2. Уметь принимать мяч от сетки.
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе.
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах.
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении.
7. Овладеть тактикой нападения.
8. Овладеть тактикой защиты.
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы.

10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Контрольно-переводные нормативы для ГНП по общей физической подготовке (ОФП), по технико-тактической подготовке, по спортивному результату для юношей и девушек представлены в таблицах 5, 6 и 7.

Таблица 5

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП  
для групп начальной подготовки волейболистов (юноши)**

№	Контрольные нормативы	На конец учебного года		
		<i>1-й год</i>	<i>2-й год</i>	<i>3-й год</i>
1	Длина тела, см	160	164	170
2	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,1
3	Бег 30 м (5 х 6 м), с	12,0	11,5	11,0
4	Бег 92м с изменением направления, «елочка», с	—	—	—
5	Прыжок в длину с места, см	185	200	208
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54
7	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5,8	6,6	7,0
		11,0	11,5	12,5
8	Становая сила, кг	70	86	95

Таблица 6

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП  
для групп начальной подготовки волейболистов (девушки)**

№	Контрольные нормативы	На конец учебного года		
		<i>1-й год</i>	<i>2-й год</i>	<i>3-й год</i>
1	Длина тела, см	157	162	168
2	Бег 30 м, с	5,9	5,8	5,7
3	Бег 30 м (5 х 6 м), с	12,2	11,9	11,5
4	Бег 92м с изменением направления, «елочка», с	-	-	-
5	Прыжок в длину с места, см	165	175	187
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44
7	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	4,0	5,0	5,4
		8,0	9,0	10,0
8	Становая сила, кг	55	61	75

Таблица 7

**Контрольно-переводные нормативы  
по технико-тактической подготовке, по спортивному результату  
для групп начальной подготовки волейболистов (девушки и юноши)**



№ п/п	Контрольные нормативы	На конец учебного года		
		1-й год	2-й год	3-й год
<b>Техническая подготовка</b>				
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4
2	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая 13-15 лет - верхняя прямая по зонам 16-17 лет - в прыжке	3	3	4
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3
<b>Тактическая подготовка</b>				
1	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	-	4	4
<b>Интегральная подготовка</b>				
1	Прием снизу - верхняя передача	5	6	7
<b>Спортивный результат*</b>				
1	Потери подач в игре (%)	40	35	30
2	Ошибки при приеме подачи в игре (%)	-	30	26

\*Здесь представлены показатели соревновательной деятельности.

#### Формы и способы проверки результативности.

Основной показатель работы 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.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

#### Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Ниже в таблице 8 представлена оценка уровня практической подготовленности по контрольным упражнениям для разных возрастных групп волейболистов (мальчики, девочки).

Таблица 8

Оценка уровня практической подготовленности по контрольным упражнениям для разных возрастных групп волейболистов (мальчики, девочки)

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст, лет	мальчики				девочки			
			<i>Оценка уровня подготовленности</i>							
			<i>высокий</i>	<i>выше среднего</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>выше среднего</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
15		6	5	3	2	5	4	3	2	
16		6	5	3	2	5	4	3	2	
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1	
	14	6	5	3	2	5	4	3	2	
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0	
	16	4	3	2	1	4	3	2	1	
7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
	16	5	4	3	2	4	3	2	1	
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
14		6	5	3	2	5	4	2	1	
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1	
	16	7	5	4	3	5	4	3	2	
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1	
	16	7	6	4	2	5	3	2	1	
<b>III. Нападающий удар</b>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2

	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	<b>15</b> <b>16</b>	5 7	4 6	3 5	2 4	4 6	3 5	2 4	1 3
<b>IV. Блокирование</b>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	<b>13</b>	2	1	1	-	1	1	-	-
		<b>14</b>	2	1	1	-	2	1	-	-
		<b>15</b>	5	4	2	1	4	3	2	1
		<b>16</b>	6	5	4	2	5	4	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	<b>13</b>	2	1	1	-	1	1	-	-
		<b>14</b>	2	1	1	-	2	1	-	-
		<b>15</b>	5	4	2	1	5	3	2	1
		<b>16</b>	6	5	4	2	5	4	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	<b>15</b>	4	3	2	1	3	2	2	1
		<b>16</b>	5	4	3	2	4	3	3	1

Далее в таблицах 9, 10 и 11 представлены примерные годовые учебные планы для групп начальной подготовки ГНП-1го, ГНП-2го и ГНП-3го в Гаврилов-Ямской ДЮСШ с разбивкой по месяцам, исходя из режима работы с сентября по май.

Таблица 9

Примерный годовой учебный план для ГНП-1го

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Годовой план
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	4	4	3	4	4	4	4	35
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	12	12	12	8	6	6	6	6	76
3	Технико-тактическое мастерство (ТТМ)	6	8	8	8	8	12	12	14	14	90
4	Теоретическая подготовка	6	2	2	2	1	2	2	2	2	21
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>222</b>

Таблица 10

Примерный годовой учебный план для ГНП-2го

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Годовой план
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	4	4	3	3	3	3	3	4	29
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	4	5	5	5	5	5	5	5	45
3	Технико-тактическое мастерство (ТТМ)	24	30	29	30	21	27	27	30	29	247
4	Теоретическая подготовка	4	1	1	1	1	1	1	1	1	12
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>333</b>

Таблица 11

## Примерный годовой учебный план для ГНП-3го

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Годовой план
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	4	4	3	3	3	3	3	4	29
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	4	5	5	5	5	5	5	5	45
3	Технико-тактическое мастерство (ТТМ)	24	30	29	30	21	27	27	30	29	247
4	Теоретическая подготовка	4	1	1	1	1	1	1	1	1	12
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>333</b>

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### Обеспечение программы методической продукцией

#### 1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

#### 2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

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 обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (см. таблицу 12).

Таблица 12

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

<i>Морфофункциональные показатели, физические качества.</i>	<i>Возраст, лет</i>							
	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>
Длина тела.			+	+	+	+		
Мышечная масса.			+	+	+	+		
Быстрота.	+	+						
Скоростно-силовые качества.	+	+	+	+	+			
Сила.			+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности).	+					+	+	+
Анаэробные возможности.	+	+				+	+	+
Гибкость.	+							
Координационные способности.	+	+	+					
Равновесие.	+	+	+	+	+			

В таблице 13 представлено методическое обеспечение образовательной программы.

Таблица 13

Методическое обеспечение программы  
для групп начальной подготовки

<i>№ п/п</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу
2	Общесфизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикауляция	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры:

- силу кистей рук;
- силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов;
- прыгучесть;
- быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением;
- быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы;
- специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям);
- прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5 - 1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка, в программе она выделена в самостоятельный раздел. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические

действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах района целесообразно проводить соревнования по волейболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслужкой»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

#### Соревнования по технической подготовке на этапе начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Поддача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

#### Соревнования по физической подготовке на этапе начальной подготовки.

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5 х 6 м.).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м. с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### Соревнования по игровой подготовке на этапе начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 6 х 6.

В этапах начальной подготовки (9-11 лет) проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры муниципального и регионального масштаба, календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными). По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.



По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»).

Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало исполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Теоретические сведения**

#### Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

### **2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- Общеразвивающие упражнения
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

### **3. Специальная физическая подготовка**

- упражнения для развития прыгучести

- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости.

#### 4. Техническая подготовка

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

##### Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

##### Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

##### Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

##### Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

##### Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

##### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### 5. Тактическая подготовка

##### Обучение индивидуальных действий:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

##### Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

#### Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;

#### Обучение технике передаче в прыжке:

- откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

### 6. **Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

### 7. **Контрольные и календарные игры**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### 1. **Теоретические сведения**

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по волейболу;
- Упрощенные правила игры;
- Действующие правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

### 2. **Общефизическая подготовка** (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- Общеразвивающие упражнения
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

### 3. **Специальная физическая подготовка**

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- Подбор упражнений для развития взрывной силы;
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

#### 4. **Техническая подготовка**

##### Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

##### Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

##### Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

##### Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

##### Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

##### Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

##### Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

#### 5. **Тактическая подготовка**

##### Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

##### Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

### Обучение технике передачи в прыжке:

- Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

### Обучение и совершенствование индивидуальных действий.

#### **6. Игровая подготовка**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Теоретические сведения**

- Последовательность и этапы обучения волейболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция;
- Задачи тренировочного процесса;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
- Правила пляжного волейбола;
- Установка на игру и разбор результатов;
- Психологическая подготовка юных спортсменов;
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

### **2. Общефизическая подготовка**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Развитие прыгучести;
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.

### **3. Специальная подготовка**

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;

- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости.

#### 4. Техническая подготовка

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Основные задачи технической подготовки;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки;
- Контроль технической подготовки;
- Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
- Техника игры, ее характеристика;
- Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;
- Техника нападения, техника защиты;
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

#### 5. Тактическая подготовка

##### Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

##### Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- Обучение контр-атакующим действиям в волейболе;
- Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

#### 5. Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в волейболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

### **7. Контрольные и календарные игры**

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

### **Кадровое обеспечение программы**

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий являются спортивные залы СОШ № 6 с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

#### Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

#### Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести запланированные занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) тренер-преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
2. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
5. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
6. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
7. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
8. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
9. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
10. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
11. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
16. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

#### Приложение 1

### **Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий для группы начальной подготовки по волейболу первого года обучения (нагрузка 6 часов в неделю)**



№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Действующие правила игры. Методика судейства. Терминология и жестикуляция.	1
1.2	Правила поведения и техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по волейболу. ПМП при травмах. Правила пожарной безопасности.	2
1.3	Планирование и контроль спортивной подготовки. Задачи тренировочного процесса	2
1.4	Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положения о соревнованиях. Правила пляжного волейбола.	1
1.5	Психологическая подготовка юных спортсменов. Установка на игру и разбор результатов.	2
1.6	Этика спортивной борьбы проявление высоких моральных качеств. Последовательность и этапы обучения волейболистов	2
<b>Итого часов:</b>		<b>10</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на все группы мышц.	6
1.2	Упражнения «полоса препятствий» с различными заданиями.	4
1.3	Упражнения, эстафеты без предметов и с мячами	4
1.4	Упражнения для развития силы	6
1.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4
1.6	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2
1.7	Комбинированные упражнения по круговой системе	2
1.8	Развитие прыгучести	2
1.9	Упражнения для развития взрывной силы	2
1.10	Подвижные и спортивные игры (футбол, мини-футбол, русская лапта, н/теннис, баскетбол, бадминтон)	3
<b>Итого часов ОФП:</b>		<b>35</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Подготовительные упражнения для рук. Укрепление лучезапястных суставов (упр. с гантелями)	16
2.2	Отталкивания от стены пола ладонями, пальцами, ходьба на руках.	16
2.3	Упражнения с набивными мячами, кистевыми, и пружинными эспандэрами.	13
2.4	Подготовительные упражнения для ног (бег змейкой, «челнок», с прыжками, поворотами, прыжки через скамейку, с круговыми вращениями вокруг пояса, выпрыгивания в высоту из различных положений).	16
2.5	Упражнения для координации движений, для развития специальной выносливости	15
<b>Итого часов СФП:</b>		<b>76</b>
<i>3. Техническо-тактическое мастерство</i>		
3.1	Техническая подготовка	
	• Основные задачи технической подготовки	1
	• Определение и исправление ошибок	2
	• Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства	1
	• Основы совершенствования технической подготовки	1
	• Техника нападения, техника защиты	2

	• Контроль технической подготовки	3
	• Взаимосвязь техники нападения и защиты	1
	• Методы и средства технической подготовки	1
	• Техника игры и ее характеристика	2
	• Техника выполнения нижнего приема	5

	• Техника выполнения верхнего приема	7
	• Техника нижней прямой подачи	6
	• Техника выполнения верхней подачи	6
	• Техника выполнения нападающего удара	5
3.2	Тактическая подготовка	
	• Обучение совершенствования индивидуальных действий	7
	• Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	2
	• Обучение групповым действиям в нападении через игрока второй линии и первой линии	7
	• Изучение слабых нападающих ударов с имитации сильных	4
	• Взаимодействие игроков	4
	• Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником свободным от блока	4
	• Обучение контратакующим действиям в волейболе	3
	• Обучение перемещению блокирующих игроков	4
	• Обучение технике группового блока	4
	• Совершенствования взаимодействия принимающего-пасующего-нападающего	6
	• Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом	2
<b>Итого часов:</b>		<b>90</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	2
4.2	Участие в соревнованиях	
	• участие в районных соревнованиях по различным видам спорта	4
	• участие в соревнованиях по волейболу	4
<b>Итого часов:</b>		<b>10</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>		
		<b>1</b>
<b>Всего за год:</b>		<b>222</b>

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий  
для группы начальной подготовки по волейболу  
второго и третьего года обучения (нагрузка 9 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Действующие правила игры. Методика судейства. Терминология и жестикуляция.	2
1.2	Правила поведения и техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по волейболу. ПМП при травмах. Правила пожарной безопасности.	2
1.3	Планирование и контроль спортивной подготовки. Задачи тренировочного процесса	2
1.4	Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положения о соревнованиях. Правила пляжного волейбола.	2
1.5	Психологическая подготовка юных спортсменов. Установка на игру и разбор результатов.	2
1.6	Этика спортивной борьбы проявление высоких моральных качеств. Последовательность и этапы обучения волейболистов	2
<b>Итого часов:</b>		<b>12</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на все группы мышц.	6
1.2	Упражнения «полоса препятствий» с различными заданиями.	3
1.3	Упражнения, эстафеты без предметов и с мячами	2
1.4	Упражнения для развития силы	3
1.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3
1.6	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2
1.7	Комбинированные упражнения по круговой системе	2
1.8	Развитие прыгучести	2
1.9	Упражнения для развития взрывной силы	2
1.10	Подвижные и спортивные игры (футбол, мини-футбол, русская лапта, н/теннис, баскетбол, бадминтон)	4
<b>Итого часов ОФП:</b>		<b>29</b>
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Подготовительные упражнения для рук. Укрепление лучезапястных суставов (упр. с гантелями)	10
2.2	Отталкивания от стены пола ладонями, пальцами, ходьба на руках.	10
2.3	Упражнения с набивными мячами, кистевыми, и пружинными эспандэрами.	5
2.4	Подготовительные упражнения для ног (бег змейкой, «челнок», с прыжками, поворотами, прыжки через скамейку, с круговыми вращениями вокруг пояса, выпрыгивания в высоту из различных положений).	10
2.5	Упражнения для координации движений, для развития специальной выносливости	10
<b>Итого часов СФП:</b>		<b>45</b>
<i>3. Техническо-тактическое мастерство</i>		
3.1	Техническая подготовка	
	• Основные задачи технической подготовки	3
	• Определение и исправление ошибок	5
	• Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства	3
	• Основы совершенствования технической подготовки	3
	• Техника нападения, техника защиты	4

	• Контроль технической подготовки	5
	• Взаимосвязь техники нападения и защиты	3
	• Методы и средства технической подготовки	3
	• Техника игры и ее характеристика	5
	• Техника выполнения нижнего приема	18
	• Техника выполнения верхнего приема	18
	• Техника нижней прямой подачи	12
	• Техника выполнения верхней подачи	18
	• Техника выполнения нападающего удара	20
3.2	Тактическая подготовка	
	• Обучение совершенствования индивидуальных действий	18
	• Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	6
	• Обучение групповым действиям в нападении через игрока второй линии и первой линии	10
	• Изучение слабых нападающих ударов с имитации сильных	7
	• Взаимодействие игроков	18
	• Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником свободным от блока	10
	• Обучение контратакующим действиям в волейболе	8
	• Обучение перемещению блокирующих игроков	9
	• Обучение технике группового блока	9
	• Совершенствования взаимодействия принимающего-пасующего-нападающего	16
	• Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом	5
<b>Итого часов:</b>		<b>236</b>
<i>4. Контрольные нормативы и соревнования</i>		
4.1	Приём контрольных нормативов	2
4.2	Участие в соревнованиях	
	• участие в районных соревнованиях по различным видам спорта	4
	• участие в соревнованиях по волейболу	4
<b>Итого часов:</b>		<b>10</b>
<i>5. Углубленное медицинское обследование</i>		
<b>Всего за год:</b>		<b>333</b>