

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Разинская средняя школа**

Принята на педагогическом  
советом  
от «21» мая 2021 г.  
Протокол № 09

Утверждено  
приказом директора МБОУ Разинской СШ  
от 21.05.2021 года № 62-1 о/д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

с изменениями от 21 мая 2021 года

**Возраст обучающихся: с 13 лет**

**Срок реализации: 3 года**

Автор - составитель: Морозов Александр Петрович,  
учитель физической культуры

Р.п.им. Ст. Разина, 2021 г.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность программы**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 вышперечисленного у обучающихся 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**Отличительные особенности программы**

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности с учетом возрастных особенностей обучающихся и способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

**В реализации программы** участвуют дети в возрасте от 13 до 18 лет.

**Объём и срок освоения программы** – 3 года, общее количество учебных часов-204.

**Режим занятий**

1 год – 68 часов из расчета 2 раза в неделю по 45 минут

2 год – 68 часов из расчета 2 раза в неделю по 45 минут

3 год – 68 часов из расчета 2 раза в неделю по 45 минут

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

**Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

**знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

**уметь:**

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

№	Года обучения	Количество часов				Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	Промежуточная аттестация	
1	1 год обучения	68	4	63	1	Зачёт
2	2 год обучения	68	2	65	1	Зачёт
3	3 год обучения	68	2	65	1	Зачёт
Итого:		204	8	193	3	

### 3. Тематическое содержание учебного плана

#### 1 год обучения

№ п/п	Тема занятий	Теория	Практика
1	Вводное занятие. ТБ. Обучение основной стойке игрока	1	
2	Совершенствование основной стойки игрока		1
3	Перемещение приставными шагами вперёд-назад, вправо-влево, двойным шагом		1
4	Перемещение приставными шагами вперёд-назад, вправо-влево, двойным шагом		1
5	Перемещение скачком, прыжком, падением, сочетанием способов перемещений		1
6	Перемещение скачком, прыжком, падением, сочетанием способов перемещений		1
7	Обучение передаче двумя сверху в опоре	1	
8	Обучение передаче двумя сверху в опоре		1
9	Совершенствование передачи двумя сверху в опоре		
10	Совершенствование передачи двумя сверху в опоре		1
11	Обучение передаче двумя сверху назад (за голову) в опоре	1	
12	Обучение передаче двумя сверху назад (за голову) в опоре		1
13	Совершенствование передачи двумя сверху назад (за голову) в опоре		1
14	Совершенствование передачи двумя сверху назад (за голову) в опоре		1
15	Обучение передаче двумя сверху назад (за голову) в прыжке		1
16	Обучение передаче двумя сверху назад (за голову) в прыжке		1
17	Совершенствование передачи двумя сверху назад (за голову) в прыжке		1
18	Совершенствование передачи двумя сверху назад (за голову) в прыжке		1
19	Совершенствование чередования способов передач		1
20	Совершенствование чередования способов передач		1
21	Обучение приёму двумя снизу стоя на месте	1	
22	Обучение приёму двумя снизу стоя на месте		1
23	Совершенствование приёма двумя снизу стоя на месте		1
24	Совершенствование приёма двумя снизу стоя на месте		1

25	Обучение приёму двумя снизу с выпадом		1
26	Обучение приёму двумя снизу с выпадом		1
27	Совершенствование приёма двумя снизу с выпадом		1
28	Совершенствование приёма двумя снизу с выпадом		1
29	Обучение приёму двумя снизу после передвижения		1
30	Обучение приёму двумя снизу после передвижения		1
31	Совершенствование приёма двумя снизу после передвижения		1
32	Совершенствование приёма двумя снизу после передвижения		1
33	Обучение приёму двумя снизу назад стоя на месте		1
34	Обучение приёму двумя снизу назад стоя на месте		1
35	Совершенствование приёма двумя снизу назад стоя на месте		1
36	Совершенствование приёма двумя снизу назад стоя на месте		1
37	Обучение приёму двумя снизу назад после передвижения		1
38	Обучение приёму двумя снизу назад после передвижения		1
39	Совершенствование приёма двумя снизу назад после передвижения		1
40	Совершенствование приёма двумя снизу назад после передвижения		1
41	Учебно-тренировочная игра	1	
42	Учебно-тренировочная игра		1
43	Учебно-тренировочная игра		1
44	Учебно-тренировочная игра		1
45	Обучение верхней прямой передаче без вращения		1
46	Обучение верхней прямой передаче без вращения		1
47	Обучение верхней прямой передаче без вращения		1
48	Обучение верхней прямой передаче без вращения		1
49	Совершенствование верхней прямой передачи		1
50	Совершенствование верхней прямой передачи		1
51	Совершенствование верхней прямой передачи		1
52	Совершенствование верхней прямой передачи		1
53	Индивидуальные действия при передачах	1	
54	Индивидуальные действия при передачах		1
55	Индивидуальные действия при передачах		1
56	Индивидуальные действия при передачах		1
57	Учебно-тренировочная игра	1	
58	Учебно-тренировочная игра		1
59	Учебно-тренировочная игра		1
60	Учебно-тренировочная игра		1
61	Учебно-тренировочная игра		1
62	Учебно-тренировочная игра		1
63	Учебно-тренировочная игра		1
64	КУ – челночный бег		1
65	КУ – бросок набивного мяча		1
66	Соревнования		1
67	Соревнования		1
68	Промежуточная аттестация. Зачёт		1

## 2 год обучения

№	Тема занятий	Теория	Практика
---	--------------	--------	----------

п/п			
1	Вводное занятие ТБ. Совершенствование ранее изученных передач двумя, тактические действия при нападении	1	
2	Совершенствование ранее изученных передач двумя, тактические действия при нападении		1
3	Совершенствование ранее изученных передач двумя, тактические действия при нападении		1
4	Совершенствование ранее изученных передач двумя, тактические действия при нападении		1
5	Совершенствование ранее изученных передач двумя, тактические действия при нападении		1
6	Совершенствование ранее изученных передач двумя, тактические действия при нападении		1
7	Совершенствование ранее изученных передач двумя, тактические действия при нападении		1
8	Совершенствование ранее изученных передач двумя, тактические действия при нападении		1
9	Совершенствование ранее изученных приёмов двумя снизу, тактические действия при защите		1
10	Совершенствование ранее изученных приёмов двумя снизу, тактические действия при защите		1
11	Совершенствование ранее изученных приёмов двумя снизу, тактические действия при защите		1
12	Совершенствование ранее изученных приёмов двумя снизу, тактические действия при защите		1
13	Совершенствование ранее изученных приёмов двумя снизу, тактические действия при защите		1
14	Совершенствование ранее изученных приёмов двумя снизу, тактические действия при защите		1
15	Совершенствование ранее изученных приёмов двумя снизу, тактические действия при защите		1
16	Совершенствование ранее изученных приёмов двумя снизу, тактические действия при защите		1
17	Совершенствование верхней прямой подачи	1	
18	Совершенствование верхней прямой подачи		1
19	Совершенствование верхней прямой подачи		1
20	Совершенствование верхней прямой подачи		1
21	Обучение приёму одной снизу в падении назад с перекатом на спину	1	
22	Обучение приёму одной снизу в падении назад с перекатом на спину		1
23	Обучение приёму одной снизу в падении назад с перекатом на спину		1
24	Совершенствование приёма одной снизу в падении назад с перекатом на спину		1
25	Совершенствование приёма одной снизу в падении назад с перекатом на спину		1
26	Обучение приёму одной снизу в падении в сторону на бедро и бок		1
27	Обучение приёму одной снизу в падении в сторону на бедро и бок		1
28	Обучение приёму одной снизу в падении в сторону на бедро и бок		1
29	Совершенствование приёма одной снизу в падении в сторону на бедро и бок		1
30	Совершенствование приёма одной снизу в падении в сторону на		1

	бедро и бок		
31	Обучение приёму-передаче двумя сверху вперёд стоя на месте	1	
32	Обучение приёму-передаче двумя сверху вперёд стоя на месте		1
33	Обучение приёму-передаче двумя сверху вперёд стоя на месте		1
34	Совершенствование приёма-передачи двумя сверху вперёд стоя на месте		1
35	Совершенствование приёма-передачи двумя сверху вперёд стоя на месте		1
36	Обучение приёму-передаче двумя сверху вперёд после передвижения		1
37	Обучение приёму-передаче двумя сверху вперёд после передвижения		1
38	Обучение приёму-передаче двумя сверху вперёд после передвижения		1
39	Совершенствование приёма-передачи двумя сверху вперёд после передвижения		1
40	Совершенствование приёма-передачи двумя сверху вперёд после передвижения		1
41	Эстафеты с изученными приёмами	1	
42	Эстафеты с изученными приёмами		1
43	Эстафеты с изученными приёмами		1
44	Эстафеты с изученными приёмами		1
45	Обучение верхней прямой подачи с вращением		1
46	Обучение верхней прямой подачи с вращением		1
47	Обучение верхней прямой подачи с вращением		1
48	Совершенствование верхней прямой подачи с вращением		1
49	Совершенствование верхней прямой подачи с вращением		1
50	Совершенствование верхней прямой подачи с вращением		1
51	Обучение отбиванию двумя сверху в опоре	1	
52	Обучение отбиванию двумя сверху в опоре		1
53	Обучение отбиванию двумя сверху в опоре		1
54	Совершенствование отбивания двумя сверху в опоре		1
55	Совершенствование отбивания двумя сверху в опоре		1
56	Обучение отбиванию двумя сверху в прыжке	1	
57	Обучение отбиванию двумя сверху в прыжке		1
58	Совершенствование отбивания двумя сверху в прыжке		1
59	Совершенствование отбивания двумя сверху в прыжке		1
60	Обучение нападающему удару одной сверху в опоре кулаком	1	
61	Обучение нападающему удару одной сверху в опоре кулаком		1
62	Обучение нападающему удару одной сверху в опоре кулаком		1
63	Обучение нападающему удару одной сверху в опоре кулаком		1
64	Совершенствование нападающего удара одной сверху в опоре кулаком		1
65	Групповые действия между игроками задней и передней линии		1
66	Групповые действия между игроками задней и передней линии		1
67	Групповые действия между игроками задней и передней линии		1
68	Промежуточная аттестация. Зачёт.		1

### 3 год обучения

№	Тема занятий	Теория	Практика
---	--------------	--------	----------



п/п			
1	Вводное занятие. ТБ. Совершенствование ранее изученных элементов волейбола, тактические действия при защите	1	
2	Совершенствование ранее изученных элементов волейбола, тактические действия при защите		1
3	Совершенствование ранее изученных элементов волейбола, тактические действия при защите		1
4	Совершенствование ранее изученных элементов волейбола, тактические действия при защите		1
5	Совершенствование ранее изученных элементов волейбола, тактические действия при защите		1
6	Совершенствование ранее изученных элементов волейбола, тактические действия при защите		1
7	Совершенствование ранее изученных элементов волейбола, тактические действия при нападении		1
8	Совершенствование ранее изученных элементов волейбола, тактические действия при нападении		1
9	Совершенствование ранее изученных элементов волейбола, тактические действия при нападении		1
10	Совершенствование ранее изученных элементов волейбола, тактические действия при нападении		1
11	Совершенствование ранее изученных элементов волейбола, тактические действия при нападении		1
12	Обучение приёму одной снизу в падении вперёд на руку - скольжением	1	
13	Обучение приёму одной снизу в падении вперёд на руку - скольжением		1
14	Обучение приёму одной снизу в падении вперёд на руку - скольжением		1
15	Совершенствование приёма одной снизу в падении вперёд на руку - скольжением		1
16	Совершенствование приёма одной снизу в падении вперёд на руку - скольжением		1
17	Совершенствование приёма одной снизу в падении вперёд на руку - скольжением		1
18	Совершенствование чередования способов приёма		1
19	Совершенствование чередования способов приёма		1
20	Совершенствование чередования способов приёма		1
21	Совершенствование чередования способов приёма		1
22	Обучение приёму-передаче двумя снизу вперёд стоя на месте	1	
23	Обучение приёму-передаче двумя снизу вперёд стоя на месте		1
24	Обучение приёму-передаче двумя снизу вперёд стоя на месте		1
25	Совершенствование приёма-передачи двумя снизу вперёд стоя на месте		1
26	Совершенствование приёма-передачи двумя снизу вперёд стоя на месте		1
27	Обучение приёму-передаче двумя снизу после передвижения	1	
28	Обучение приёму-передаче двумя снизу после передвижения		1
29	Совершенствование приёма-передачи двумя снизу после передвижения		1
30	Совершенствование приёма-передачи двумя снизу после передвижения		1
31	Совершенствование приёма-передачи двумя снизу после		1

	передвижения		
32	Совершенствование чередования способов приёма -передач		1
33	Совершенствование чередования способов приёма -передач		1
34	Совершенствование чередования способов приёма -передач		1
35	Учебно-тренировочная игра		1
36	Учебно-тренировочная игра		1
37	Учебно-тренировочная игра		1
38	Учебно-тренировочная игра		1
39	Обучение отбиванию двумя снизу стоя на месте	1	
40	Обучение отбиванию двумя снизу стоя на месте		1
41	Обучение отбиванию двумя снизу стоя на месте		1
42	Совершенствование отбивания двумя снизу стоя на месте		1
43	Совершенствование отбивания двумя снизу стоя на месте		1
44	Обучение отбиванию двумя снизу после передвижения		1
45	Обучение отбиванию двумя снизу после передвижения		1
46	Обучение отбиванию двумя снизу после передвижения		1
47	Совершенствование отбивания двумя снизу после передвижения		1
48	Совершенствование отбивания двумя снизу после передвижения		1
49	Совершенствование отбивания двумя снизу после передвижения		1
50	Обучение передачи мяча в парах, в тройках, в передвижении	1	
51	Обучение передачи мяча в парах, в тройках, в передвижении		1
52	Обучение передачи мяча в парах, в тройках, в передвижении		1
53	Совершенствование передачи мяча в парах, в тройках, в передвижении		1
54	Совершенствование передачи мяча в парах, в тройках, в передвижении		1
55	Обучение нападающему удару с переводом и по ходу	1	
56	Обучение нападающему удару с переводом и по ходу		1
57	Совершенствование нападающему удару с переводом и по ходу		1
58	Совершенствование нападающему удару с переводом и по ходу		1
59	Совершенствование нападающему удару с переводом и по ходу		1
60	Обучение комбинации со скрестным перемещением	1	
61	Обучение комбинации со скрестным перемещением		1
62	Обучение комбинации со скрестным перемещением		1
63	Совершенствование комбинации со скрестным перемещением		1
64	Совершенствование комбинации со скрестным перемещением		1
65	Совершенствование техники верхней планирующей подачи		1
66	Совершенствование техники верхней планирующей подачи		1
67	Совершенствование техники верхней планирующей подачи		1
68	Промежуточная аттестация. Зачёт.		1

#### 4. Календарно-учебный график

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Учебный период	01.09.2019 31.05.2020	01.10.2020- 31.05.2021	01.10.2021- 31.05.2022
Количество учебных недель	34	34	34
Продолжительность каникул	Осенние каникулы- 28.10.2019- 04.11.2019 (7дней) Зимние каникулы- 30.12.2019 по 12.01.2020 год	Осенние каникулы- 05.11.20-10.11.10 (5дней) Зимние каникулы-31.12.20 по 05.01.2021 г (5 дней) Весенние каникулы с 22.03.2021 по 30.03.2021 (8	Осенние каникулы-конец октября -начало ноября (8 дней) Зимние каникулы конец декабря-

	(14дней) Весенние каникулы с 23.03.2020 по 30.03.2020 (8 дней) Летние каникулы- 31.05.2020 по 31.08.2020 (93 дня)	дней) Летние каникулы- 01.07.2021 по 31.08.2021 (62 дня)	начало января (6 дней) Весенние каникулы-конец марта-начало апреля ( 4 дня)
--	---	---	--

#### 4.Оценочные материалы

##### 5. **Общезащитная подготовка**

6. *Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
7. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.
8. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.
9. **Техническая подготовки**
10. *Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).
11. *Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.
12. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).
13. *Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.
14. *Испытание в защитных действиях (“защита зоны”).* Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.
15. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.
16. **Тактическая и интегральная подготовка.**
17. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и

прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## 5. Методические материалы

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным-силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

### ***Игровая подготовка***

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

### ***Интегральная подготовка***

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.\*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двусторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

### ***Подготовительные игры.***

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

***Учебные игры.*** Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только

грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

**Контрольные игры.** Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Задания в игре по технике.** Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

**Задания в игре по тактике.** Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

#### **Индивидуальные действия в нападении**

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на выходящего игрока задней линии. 4. подача «вразрез». 5. подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. подача на нападающего у сетки.

1. подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов.

2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

#### **Групповые действия в нападении**

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

#### **Командные действия в нападении**

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через

связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

#### ***Индивидуальные действия в защите***

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

#### ***Групповые действия в защите***

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

#### ***Командные действия в защите***

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

## **6. Условия реализации программы**

Для занятия волейболом в школе имеется;

светлое просторное помещение- спортивный школьный зал 9x18;

в зале осуществляется влажная уборка и проветривание;

в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные-2шт.
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.

7. мячи набивные (масса 1кг)- бшт.
8. мячи волейбольные – 20 шт.
9. рулетка- 1шт.
10. табло-2шт.
11. свисток-2шт.

#### **Техническое оснащение**

- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер;
- акустическая система

#### **Дидактическое обеспечение программы**

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе. «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

#### **7. Список литературы:**

1. Железняк Ю.Д., Войлов А.А. Основы обучения волейболу детей 13-18 лет: методическое пособие.-М.,1961.
2. Костюков В.В., Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу.-М.,1974
3. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов.-М: 1969
4. Чехов О. Основы волейбола-М.:1979
5. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: Волгоград: Учитель,2013.