

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Верхнедонского района Детско-юношеская спортивная школа

**СОГЛАСОВАНО:**

на заседании  
педагогического совета  
«\_10\_»\_09\_\_\_\_\_2024г.  
протокол №\_3\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
МБОУ ДО ДЮСШ  
Приказ №\_42\_  
«\_10\_»\_09\_\_\_\_\_2024г.  
\_\_\_\_\_А.В.Лукьянов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ВОЛЕЙБОЛ  
(физкультурно-спортивная направленность)**

**Уровень программы:** стартовый

**Вид программы:** модифицированная

**Тип программы:** разноуровневая

**Срок реализации:** 1 год

**Адресат:** от 7 до 18 лет

**Разработчик:** Воротникова Галина Алексеевна  
зам. директора по УСР

Ст. Казанская  
2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |       |
|--|-------|
| 1. Пояснительная записка               | 3-4   |
| 2. Учебный план                        | 5     |
| 3. Содержание программы                | 6-15  |
| 4. Методическое обеспечение программы  | 16-17 |
| 5. Оценочные материалы                 | 18-20 |
| 6. Список литературы. Интернет-ресурсы | 21-22 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Устава МБОУ ДО ДЮСШ, Образовательной программы МБОУ ДО ДЮСШ.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности Программы. Тренер-преподаватель зачисляет на базовый уровень всех желающих заниматься волейболом при отсутствии медицинских противопоказаний врача-педиатра. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов;
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу;
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом;
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Адресат программы. В программу принимаются дети в возрасте 7-18 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 1 раз в год. Два раза в год в учебно-

тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года подготовки юных волейболистов с 7-летнего возраста объемом 204 часа.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

### **Цели Программы:**

- укрепление здоровья, формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.

### **Задачи Программы:**

#### **Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### **Развивающие:**

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

#### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| 1. Содержание занятий   | Весь период (часы) |
|---|--------------------|
| <b>I. Теоретическая подготовка</b> (включая основы безопасности дорожного движения) | 9                  |
| <b>II. Практическая подготовка</b>  |                    |
| Общая физическая подготовка   | 55                 |
| Специальная физическая подготовка   | 49                 |
| Техническая подготовка  | 43                 |
| Тактическая подготовка  | 40                 |
| Контроль уровня двигательной подготовленности                                       | 6                  |
| Контрольно-переводные нормативы технической подготовки учащихся                     | 2                  |
| <b>Итого часов</b>  | <b>204</b>         |

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК ПО МЕСЯЦАМ

Количество недель: 34 недели

Количество часов в неделю: 6 часов

Количество занятий в неделю: 3 р x 2 ч

Начало: 16 сентября 2024 – конец 31 мая 2025 года

| №             | Разделы подготовки  | Месяцы  |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Итого часов |
|---------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
|               |   | 09  | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |             |
| 1             | Теоретическая подготовка  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |    | 9           |
| 2             | Общая физическая подготовка                                     | 3   | 7  | 7  | 7  | 4  | 7  | 7  | 7  | 6  |    | 55          |
| 3             | Специальная физическая подготовка                               | 2   | 7  | 6  | 6  | 3  | 6  | 7  | 7  | 5  |    | 49          |
| 4             | Техническая подготовка  | 2   | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 6  | 6  | 3  |    | 43          |
| 5             | Тактическая подготовка  | 2   | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 3  |    | 40          |
| 6             | Участие в соревнованиях   | Согласно-календаря спортивно-массовых мероприятий |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |
| 7             | Контроль уровня двигательной подготовленности                   | 2   |    |    |    | 2  |    |    |    | 2  |    | 6           |
| 8             | Контрольно-переводные нормативы технической подготовки учащихся |   |    |    |    |    |    |    |    | 2  |    | 2           |
| <b>ИТОГО:</b> |   | 12  | 26 | 24 | 24 | 20 | 24 | 26 | 26 | 22 |    | 204         |

### 3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая». Этот принцип положен в основу, как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований. Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить обучающихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

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

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Длина тела  |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                      |              |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота  |              |   | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                          |              |   |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Сила  |              |   |   |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |
| Выносливость (аэробные возможности)                 |              | + | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные возможности                              |              |   | + | +  | +  |    |    |    | +  |    |    |
| Гибкость  | +            | + | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационные способности                         |              |   | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие  | +            | + |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

Необходимо в чувствительные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек чувствительные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на базовом уровне обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически

целесообразно 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 1 году обучения. 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 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. Особое место занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся 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.

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 сочетание нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки. 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. 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. 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.

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.

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.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

### **История развития волейбола**

История развития и зарождение волейбола в России. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления российских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

### **Правила игры и методика судейства соревнований**

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

### **Техника и тактика игры в волейбол**

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

### **Цель и задачи тактической подготовки**

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

### **Единая Всероссийская спортивная классификация**

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национальный проект «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Устав МБОУ ДО "ДЮСШ, Образовательная программа МБОУ ДО ДЮСШ, Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 г. (с изменениями) «Положение о спортивных судьях», Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 г. №108 «Положение о единой Всероссийской спортивной классификации» с приложениями.

### **Техника безопасности**

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1 -2 год обучения

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

3-4 год обучения

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:

-из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;

-из зоны 3 в зоны 4 и 5;

-из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по физической подготовке

1. Бег 30м.
2. Бег с изменением направления (5х6 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

Базовый уровень

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Углубленный

Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

На 1-3 годах обучения проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

В число игр для занимающихся на 7-8 году обучения входят контрольные игры регионального и областного масштаба, календарные игры на 4-6 году обучения должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста – на 4-8 году обучения.

Судейская практика проводится на 7-8 году обучения. Привитие судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ)

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

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

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

- Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет).

- Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет).

- Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет).

- Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

- Бег или кросс 500-1000 м.

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

- Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

- метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);

- метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры:

«Гонка мячей»,

«Салки» («Пятнашки»),

«Невод»,

«Метко в цель»,

«Подвижная цель»,

«Эстафета с бегом»,

«Эстафета с прыжками»,

«Мяч среднему»,

«Охотники и утки»,

«Перестрелка»,

«Перетягивание через черту»,

«Вызывай смену»,

«Эстафета футболистов»,

«Эстафета баскетболистов»,

«Эстафета с прыжками чехардой»,

«Встречная эстафета с мячом»,

«Ловцы»,

«Борьба за мяч»,

«Мяч ловцу»,

«Перетягивание»,

«Катающаяся мишень».

*Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

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

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

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя па гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

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

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.

То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

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

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

сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером.

Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой).

То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

*Упражнения с набивным мячом.*

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием при замахе.

Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и па точность в зоны.

То же, но после перемещения от сетки.

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, по мячу отбрасывает партнер. Партнер с мячом может изменять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи вступу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

### Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

3. *Командные действия*: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

### 1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Личностные

Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения Программы. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

#### Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### Предметные результаты

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по волейболу. Это:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в волейбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках. Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

#### 4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № | Тема программы   | Форма организации и проведения занятия  | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса   | Дидактический материал, техническое оснащение занятий                                     | Вид и форма контроля, форма предъявления результата                 | Графа учёта |
|---|--|---|---|---|---|-------------|
| 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 тренера-преподавателя | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.       | Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.                    |             |
| 2 | Общезначительная физическая подготовка волейболиста              | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная  | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки  | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося                                    | 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 обучающегося  | 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 обучающегося Терминология, жестикуляция. | 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 обучающегося, видеозаписи                | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование                     |             |

#### 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.

### 3. 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 учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- Наличие игрового зала.
- Наличие раздевалок.
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения уровней освоения образовательной программы.

#### **Оборудование и спортивный инвентарь**

| N<br>п/п  | Наименование                                     | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|---|--|----------------------|-----------------------|
| <b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>                                  |  |                      |                       |
| 1   | Сетка волейбольная со стойками                   | комплект             | 2                     |
| 2   | Мяч волейбольный                                 | штук                 | 25                    |
| 3   | Протектор для волейбольных стоек                 | штук                 | 4                     |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b> |  |                      |                       |
| 4   | Барьер легкоатлетический                         | штук                 | 20                    |
| 5   | Гантели массивные от 1 до 5 кг                   | комплект             | 3                     |
| 6   | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг     | штук                 | 16                    |
| 7   | Корзина для мячей                                | штук                 | 2                     |
| 8   | Мяч теннисный                                    | штук                 | 10                    |
| 9   | Мяч футбольный                                   | штук                 | 2                     |
| 10  | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук                 | 3                     |
| 11  | Скакалка гимнастическая                          | штук                 | 25                    |
| 12  | Скамейка гимнастическая                          | штук                 | 4                     |
| 13  | Утяжелитель для ног                              | комплект             | 25                    |
| 14  | Утяжелитель для рук                              | комплект             | 25                    |
| 15  | Эспандер резиновый ленточный                     | штук                 | 25                    |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления за тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов. В данной Программе представлены нормативные требования по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, требования к физическому развитию занимающихся.

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 3               |
| Мышечная сила                      | 2               |
| Вестибулярная устойчивость         | 3               |
| Выносливость                       | 2               |
| Гибкость                           | 1               |
| Координационные способности        | 3               |
| Телосложение                       | 3               |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1- незначительное влияние.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | юноши   | девушки   |
| Быстрота                        | Бег 30 м (не более 5,1 с)   | Бег 30 м (не более 5,7 с)   |
|                                 | Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)                                 | Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)                               |
| Сила                            | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м) |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места (не менее 210 см)                                | Прыжок в длину с места (не менее 190 см)                              |
|                                 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)                 | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)               |

### Оценка результативности по технико-тактической подготовке по спортивному результату (юноши и девушки)

| Технический прием | Контрольные упражнения  | Возраст, лет | Оценка   |               |         |        |         |               |         |        |
|-------------------|---|--------------|----------|---------------|---------|--------|---------|---------------|---------|--------|
|                   |   |              | мальчики |               |         |        | девочки |               |         |        |
|                   |   |              | высокий  | Выше среднего | средний | низкий | высокий | Выше среднего | средний | низкий |
| I. Передача мяча  | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 1            | 4        | 3             | 2       | 1      | 4       | 3             | 2       | 1      |
|                   |   | 1            | 7        | 5             | 3       | 1      | 6       | 4             | 3       | 1      |
|                   |   | 1            | 9        | 6             | 4       | 2      | 7       | 5             | 3       | 2      |
|                   |   | 1            | 1        | 9             | 5       | 3      | 9       | 7             | 4       | 3      |
|                   | 3   | 2            |          |               |         |        |         |               |         |        |
|                   | 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в          | 1            | 3        | 2             | 1       | 0      | 3       | 2             | 1       | 0      |
|                   |   | 0            |          |               |         |        |         |               |         |        |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)   | 1   | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
|   |   | 1   | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |   |
|   | 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)                                   | 1   | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
|   |   | 1   | 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)   | 1   | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |   |
|   |   | 1   | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |   |
|   |   | 1   | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |   |
|   |   | 1   | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |   |
|   |   | 1   | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |   |
|   |   | 1   | 7 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 |   |
|   | 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)    | 1   | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
|   |   | 1   | 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)   | 1   | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |   |
|   |   | 1   | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
|   |   | 1   | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
|   | 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 1   | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
|   |   | 1   | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
|   |   | 1   | 7 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |   |
|   | II. Подача мяча   | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)                               | 1 | 7 | 4 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
|   |   |   | 1 | 8 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
|   |   | 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 0 |
|   |   |   | 1 | 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)  |   | 1   | 8 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 2 |   |
|   |   | 1   | 9 | 7 | 5 | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 |   |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)            |   | 1   | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
|   |   | 1   | 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) |   | 1   | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |   |
|   |   | 1   | 7 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 |   |
|   |   | 1   | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 2 |   |
| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)   |   | 1   | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |   |
|   |   | 1   | 7 | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 1 |   |

|  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  | 1 | 8 | 7 | 5 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |
|  |  | 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |

Тренеры и волейболисты в конце годового цикла подводят итоги проделанной работы, анализируют данные контроля и учета, основу которых составляют количественные показатели (арсенал технико-тактических действий, количество выполненных контрольных упражнений по видам подготовки и их результаты, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действий волейболистов в учебных, контрольных, календарных играх и т. д.).

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 53 с.
2. Родионов А.В. Повышение результативности за счет согласования двигательных действий в динамических ситуациях игры / А.В. Родионов, А.А. Гераськин; Научно-теоретический журнал - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 10 (56) – 2009. – 51 с.
3. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.
5. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.
6. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А. Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002 – 7 с.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮСШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. / Ж.Ю.Д.елезняк, В.М. Шулятьев- М.: Сов.спорт, 2005. – 268 с.
8. Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 368 с.
9. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. / В.Гошек, М. Ванек, Свобода: – Психология и современный спорт. 2008.-100 - 121.
10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе./ Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 32 с
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 с.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.
13. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов.: / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.
14. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.
15. Железняк Ю.Д., Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. / Ю.Д. Железняк, Ш.В.М.улятьев, Я.С.Вайнбаум,– Омск, 2009.-896 с.
16. Ж-л Мир волейбола: - М.: 10-11, 2011
17. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов – Минск: Высшая школа, 2012.-263 с.
18. Клещёв Ю.Н. Юный волейболист. / Ю.Н. Клещёв, Н.Г. Фурманов М.: «ФиС» 2004. – 246 с.
19. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н. Клещев - М.: ТВТ Дивизион, 2005.- 132 с.
20. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. – М., 2009.-63 с.
21. Клещев Ю.Н., Тактическая подготовка волейболистов. / Ю.Н. Клещев, Т.В. А.юрин, Ю.П. Фураев– М.: Физкультура и спорт, 2008.-98 с.
22. / Книжников А.Н. Основы судейства волейбола / А.Н.Книжников, Н.Н. Книжников: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2006.- 972 с.
23. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей» / А.А. Кривошеин - М.: «Просвещение». 2011.-246 с.
24. В.К. Мarmor Специальные упражнения волейболиста. / Мarmor В.К. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2005.-376 с.

25. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / В.В.Мерзляков, В.В. Гордышев – Волгоград, 2007. – 493 с.

26. Нерсесян Л.С. Экспериментальное исследование психологической готовности к спортивной игровой деятельности (На материале волейбола) : автореф канд. пед. наук / Л. С. Нерсесян ; Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, 2005. – 279 с.

27. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. учеб. заведений (Гриф) / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

28. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных видах спорта. Монография.- М.: СпортАкадемПресс, 2006 . - 376 с.

29. Основы волейбола / О. Чехов Москва. «ФиС» 2009г. – 349 с.

30. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 с.

#### ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

Медицина спорта // Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medsport.3dn.ru/> (дата обращения: 10.06.2014).

Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/pages/497/p1/> (дата обращения: 21.06.2014).

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] // Минобразования и науки РФ.[сайт].- М.,2011.-URL (дата обращения: 01.07.2014).

1. Усков В.А. Теория и методология научного обоснования закона обучения связующих игроков в волейболе // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5 [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/33916> (дата обращения: 04.06.2014).

