

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР" С. БОЛЬШАЯ ГЛУШИЦА  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО  
на заседании Зав. УСО  
Педагогического Совета 11-Г. А. Фирсина  
Протокол № 1 от 13.09.2017  
Председатель ПС  
Романов

УТВЕРЖДАЮ  
СП.ДЮСШ:  
Романов С.В. Романов  
Приказ № 99/1 от  
25.09.2017

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта  
«Волейбол»

Срок реализации: 4 года  
Возраст обучающихся: 9-17 лет

Составил:  
тренер-преподаватель по волейболу  
Гусев Петр Анатольевич

с. Б-Глушица  
2017 г

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план программы
3. Содержание изучаемого курса
4. Методическое обеспечение
5. Система контроля
6. Календарный план-график
7. Список литературы

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта «Волейбол» (далее - программа) разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», Федеральным Законом от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468).

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся подвижнее, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем

статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижного образа жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют изучению общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Новизна данной программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

**Целью** данной программы является содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, а также воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятий.

Для достижения поставленной цели необходимо решать следующие **задачи**:

➤ Содействовать всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

- Формировать школу движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
- Формировать интерес и потребности к систематическим занятиям волейболом.
- Формировать необходимые навыки и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Способствовать достижению возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств.
- Развивать специальные физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.
- Создавать в процессе обучения атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

- Программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.
- **Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

## **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные **методы** проведения этих занятий:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Срок реализации программы**

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. Каждый год обучения включает в себя 312 часов, при 3-х разовых занятиях в неделю. Возраст занимающихся 9-17 лет. Минимальная наполняемость СОГ- 15 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме того, по ходу реализации программы предполагается использования ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

## **Планируемые результаты освоения программы**

После освоения программы обучающиеся должны **знать**:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- историю развития игры волейбол;
- правила игры, терминологию;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр.

**уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- Достижение высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;

- Призовые места на соревнованиях районного, окружного и областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать свое психическое состояние.

## 2. Учебный план программы

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов всего	Кол-во часов 1 год	Кол-во часов 2 год	Кол-во часов 3 год	Кол-во часов 4 год
1.	Теоретическая подготовка	18	6	6	4	2
2.	Общая физическая подготовка	300	84	78	72	66
3.	Специальная физическая подготовка	240	60	60	60	60
4.	Техническая подготовка	276	84	72	66	54
5.	Тактическая подготовка	254	38	56	70	90
6.	Психологическая подготовка	в течение учебного года				
7.	Соревнования и товарищеские встречи	в течение учебного года				
8.	Контрольно-переводные испытания	16	4	4	4	4
9.	Самоподготовка	144	36	36	36	36
10.	Воспитательная работа	в течение учебного года				
11.	Педагогический и медицинский контроль	в течение учебного года				
12.	<b>Итого:</b>	1248	312	312	312	312

### **3. Содержание изучаемого курса**

Материал Программы дается в трех разделах: теоритическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **Теоретическая подготовка**

##### **История развития волейбола**

История развития волейбола и зарождение волейбола в России. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов его развития. Выступления отечественных 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 жестикуляция. 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.

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической

подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

### **Физическая подготовка**

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

### **Общая физическая подготовка**

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

**Гимнастические упражнения** выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

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

**Легкоатлетические упражнения** включают в себя упражнения в беге, прыжках и метаниях.

- Бег: на короткие дистанции, повторный бег, эстафетный бег, с горизонтальными и вертикальными препятствиями, кросс 1000-3000 м.
- Прыжки: через препятствие 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 (500-700 г) с места и с разбега;

### **Спортивные и подвижные игры.**

- Баскетбол,
- Ручной мяч,
- Футбол,
- Подвижные игры с мячами,
- Игры-догонялки и др.

**Ходьба на лыжах и катание на коньках, плавание** применяются при наличии соответствующих условий. В основном в качестве самоподготовки и закаливания организма.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет

всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

### **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств,
- Упражнения для развития выносливости,
- Упражнения для развития ловкости,
- Упражнения для привития навыков быстроты реакции,
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча,
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча,
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов,
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Техническая подготовка**

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в нападении и защите идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низкой или высокой стойке игрока.

#### **Техническая подготовка** включает в себя

- Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
- Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.
- Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения.
- Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.
- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

- Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).
- Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину.
- Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.
- Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.
- Техника прямого нападающего удара на силу.
- Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).
- Техника нападающего удара с имитацией передачи.
- Техника обманного удара.
- Техника блокирования: одиночное, групповое.

## **Тактическая подготовка**

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.
2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.
3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.
4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

**Тактическая подготовка** включает в себя:

- Тактику нападающих ударов,
- Нападающий удар с задней линии,
- Индивидуальные тактические действия при приеме подач,
- Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов,
- Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока,
- Отвлекающие действия при нападающем ударе,

- Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут),
- Групповые действия в защите,
- Групповые действия в нападении,
- Технико-тактические действия в защите «углом вперед»,
- Технико-тактические действия в защите «углом назад»,
- Взаимодействия нападающего и пасующего,
- Групповые действия в нападении через игрока передней линии,
- Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии,
- Командные действия в нападении,
- Командные действия в защите,
- Двусторонние игры.

### **Морально-волевая (психологическая) подготовка**

Требования, предъявляемые тем или иным видом спортивной деятельности к человеку, развивают и различные психические функции, волевые качества, которые приобретают определенную конкретную специфику. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности, что поможет целенаправленно и планомерно воспитывать психические качества и функции, необходимые для успешного выступления в соревнованиях.

Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность.

Основные виды двигательных актов волейболистов — быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Их выполнение связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества игровых приемов в защите и нападении. Сложность игровых действий заключается в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по режиму, скорости и характеру.

Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развития быстроты реакции, быстроты движений. Под влиянием тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода, как момент различения, узнавания и особенно выбора действия за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной скорости реакции. Необходимо вырабатывать и умение

предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с вероятностным прогнозированием будущих ситуаций.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. Создание ситуаций для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к психике волейболистов, особенно к их мышлению.

Быстрый темп игры, ее напряженность, чередование успехов и неудач, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени и ответственность за каждое действие, каждый прием, бурная реакция зала — все это вызывает столь же сильные, сколь и разнообразные эмоции игроков. Одни эмоции оказывают положительное влияние на игру волейболистов, другие — отрицательное. Преодолению отрицательных воздействий помогают самообладание, выдержка.

Морально-волевая подготовка включает:

- Лекции, беседы, диспуты,
- Личный пример тренера,
- Убеждение,
- Побуждение к деятельности,
- Поощрение,
- Наказание,
- Поручение,
- Обсуждение в коллективе,
- Приучение к условиям соревнований,
- Проведение совместных занятий менее подготовленных волейболистов с более сильным соперником,
- Контрольные игры с «гандикапом»,
- Действия в условиях, более сложных, чем на соревнованиях,
- Соревновательный метод,
- Составление волейболистом плана тренировочного занятия и самостоятельное проведение,
- Превышение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием.

Знание тренером основ методики обучения и тренировки позволит ему правильно планировать учебно-тренировочный процесс, добиваться быстрого и правильного овладения волейболистами рациональной техникой и, в конечном счете, добиваться успеха на соревнованиях.

#### **4. Методическое обеспечение**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом,

направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснить просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены

преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

## **5. Система контроля.**

### **Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний**

#### **Контрольные испытания**

Важной составляющей спортивной подготовки в ДЮСШ является выполнение занимающимися в начале и конце учебного года контрольных нормативов, позволяющих анализировать и моделировать характер процесса обучения на следующий учебный год. Примечательно, что, несмотря на изучаемый материал, нормативные требования составлены именно для обучающихся в ДЮСШ. Приведённые в программе тесты позволяют оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы.

Следует обратить внимание, что в некоторых пунктах контрольных испытаний отсутствуют показатели для оценки. Это означает, что данный вид испытаний *не входит* в обязательную программу контрольных испытаний данного года обучения, но имеет смысл произвести пробные контрольные замеры, с целью определения наиболее успешных учеников.

#### **Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

##### **Физическая подготовка**

*1. Бег 30 м (5 х 6 м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*2. Бег 92 м (елочка).* На волейбольной площадке расположить 7 набивных мячей (1 кг), мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за серединой лицевой линии. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей по одному (№ 1,2,3,4,5,6). Игрок должен каждый раз касаться мяча за лицевой линией (№7). Начинают бег из низкой стойки. Время засекается по секундомеру. Фиксируется время преодоления всей дистанции.

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

*4. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук.*

Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 x 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

*5. Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя на полу.*

Испытуемый сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

*6. Поднимание туловища из положения «лежа на спине».* Исходное положение: руки за голову, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений (до касания локтями коленей) за 30 сек.

*7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

### **Техническая подготовка**

*1. Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.* При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Подброс мяча выполняется из зоны 6. Каждый учащийся выполняет 10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

*2. Передача мяча двумя руками стоя у стены.* Учащийся располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Учащийся подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посыпает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

*3. Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2.* См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).

*4. Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3.*

Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился испытуемый. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), учащийся должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зоне 3. Если мяч выйдет за

пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается.

Ученику даётся 10 попыток.

*5. Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи.* Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Испытуемый может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

*6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2.* Учащийся располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочерёдно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

*7. Верхняя подача в пределы площадки.* Основные требования: при качественном техническом исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

## **Тактическая подготовка**

*1. Вторая передача из зоны 3 в зону 4 стоя лицом или 2 стоя спиной в соответствии с сигналом.* Сигналом служат положение рук преподавателя (учащегося) за сеткой. Мяч перед передачей посыпается из глубины площадки. Сигнал подаётся в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Испытуемый должен выполнить вторую передачу в зону, противоположную направлению смещения сигнала (отвести от блока). 10 попыток.

*2. Нападающий удар или обманный удар (или скидка) в зависимости от того, поставлен блок или нет.* В отсутствие блока необходимо выполнить нападающий удар. При появлении над сеткой блока, выполняется «обман» в прыжке одной рукой. Блок появляется во время отталкивания испытуемого при прыжке. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность полёта мяча. Пере��рытый блоком «обман» не учитывается. 10 попыток.

*3. Защитные действия (блокирование или отскок от сетки) при атаке с противоположной стороны площадки.* Испытуемый располагается у сетки в зоне 2 на расстоянии 1 м. С противоположной стороны площадки учащиеся выполняют атакующие действия в зоне 4. При условии нападающего удара в прыжке, испытуемый выполняет блокирование. Если испытуемый определяет, что будет выполнена скидка или атака без прыжка, то он должен отскочить от сетки для приёма мяча в защите. Из 10 попыток учитываются те, в которых

учащийся принял правильное решение и выполнил действия в соответствии с правилами игры.

## Контрольно-переводные нормативы

Девушки	№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки											
			СОГ-1 (9-10 лет)			СОГ- 2 (11-13 лет)			СОГ- 3 (14-15 лет)			СОГ- 4 (16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	165	135	115	190	155	140	200	160	150	210	170	165
	2	Поднятие туловища из положения «лежа на спине», раз	12	9	5	18	13	8	20	16	11	22	18	12
	3	Кросс без учета времени	500м						1000м					
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,5	12,7	13,0	11.8	12,1	12,4	11.4	11.7	12.0	11.0	11.3	11.6
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	32,0	32,5	33.0	31.0	31.5	32.0	30.0	30.5	31.0	29.0	29.5	30.0

Юноши	№ п/п	контрольные упражнения	Этапы подготовки											
			СОГ-1 (9-10 лет)			СОГ-2 (11-13 лет)			СОГ-3 (14-15 лет)			СОГ-4 (16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см);	175	140	125	200	165	150	210	180	165	230	195	185
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	3	2	1	7	5	2	8	6	3	10	7	4
	3	Кросс без учета времени	1000 м						2000 м					
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек.	12,5	12,7	12,9	11,5	11,8	12.0	10.8	11.3	11.6	10.0	10.6	10.8
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31.0	31.6	32.2	29.5	30.0	30.5	28.5	29.0	29.5	27.0	27.5	28.0

**6. Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу для I года обучения в спортивно-оздоровительных группах**

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b><i>I. Теоретические занятия</i></b>														
	<b>Итого часов</b>	<b>6</b>	1	1	1	1	1							
<b><i>II. Практические занятия</i></b>														
1.	Общая физическая подготовка	84	7	8	8	7	7	7	7	7	6	7	6	7
2.	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Тактическая подготовка	38	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4
4.	Техническая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5.	Контрольные испытания	4	2								2			
	<b>Итого часов</b>	<b>270</b>	23	22	22	22	22	22	23	23	23	23	22	23
<b><i>III. Самоподготовка</i></b>														
	<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с

этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу  
для II года обучения в спортивно-оздоровительных группах**

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b><i>I. Теоретические занятия</i></b>														
	<b>Итого часов</b>	<b>6</b>	1	1	1	1	1							
<b><i>II. Практические занятия</i></b>														
1.	Общая физическая подготовка	78	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6
2.	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Тактическая подготовка	56	3	4	4	4	4	6	6	4	6	5	6	
4.	Техническая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5.	Контрольные испытания	4	2									2		
	<b>Итого часов</b>	<b>270</b>	23	22	22	22	22	22	23	23	23	23	22	23
<b><i>III. Самоподготовка</i></b>														
	<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Отличительной особенностью СОГ первого года обучения является привлечение учащихся к процессу спортивной подготовки в целях укрепления их здоровья и привития интереса к занятиям спортом, а также создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки волейболистов.

Большое внимание в первый год обучения уделяется физической подготовке, развитию навыков естественных видов движений, укреплению

опорно-двигательного аппарата. Происходит ознакомление с простейшими элементами техники и тактики игры волейбол.

**Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу для III года обучения в спортивно-оздоровительных группах**

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>I. Теоретические занятия</b>														
	<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	1	1	1	1								
<b>II. Практические занятия</b>														
1.	Общая физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2.	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Тактическая подготовка	70	5	5	5	5	6	6	6	7	5	7	6	7
4.	Техническая подготовка	66	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5
5.	Контрольные испытания	4	2								2			
	<b>Итого часов</b>	<b>272</b>	23	22	22	22	23	23	23	23	23	23	22	23
<b>III. Самоподготовка</b>														
	<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Годовой план-график распределения учебных часов по волейболу для IV года обучения в спортивно-оздоровительных группах**

№ п/п	Содержание занятий	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b><i>I. Теоретические занятия</i></b>														
	<b>Итого часов</b>	<b>2</b>	1	1										
<b><i>II. Практические занятия</i></b>														
1.	Общая физическая подготовка	66	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5
2.	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Тактическая подготовка	90	5	7	8	7	8	7	8	8	7	8	8	8
4.	Техническая подготовка	54	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4
5.	Контрольные испытания	4	2									2		
	<b>Итого часов</b>	<b>274</b>	23	23	24	23	23	23	23	23	23	22	22	22
<b><i>III. Самоподготовка</i></b>														
	<b>Итого часов</b>	<b>36</b>	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4
	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

## 7. Список литературы.

### Информационные ресурсы для педагога.

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.

7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
8. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
10. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
11. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
12. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
13. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
14. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
15. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
16. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
17. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
18. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
19. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

### **Информационные ресурсы для обучающихся.**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
5. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
7. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.