


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Каратузская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Е.Ф. Трофимова»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Каратузская СОШ»

 /Н.В.Пальчевская/  
ФИО

«30» августа 2022г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Каратузская  
СОШ»

 /И.В.Булгакова/  
ФИО

Приказ № 03-02-289  
от «30» августа 2022г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**

Название детского объединения: «Волейбол»

Класс: 6-11

Ф.И.О. составителя: Антинг Александр Сергеевич

Каратузское

2022-2023 учебный год.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа по волейболу разработана на основании следующих  
нормативно-правовых документов:**

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22, п.9 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504);
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол" № 680 от 30.08.2013, (с изменениями на 15 июля 2015 года);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р);
- Учебного плана МБОУ «Каратузская СОШ» на 2022/2023 учебный год;
- Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук).

## **Цели и задачи образовательной программы.**

Цель программы заключается в эффективной организации процесса подготовки обучающихся в соответствии с задачами тренировочного этапа и соревновательного этапа по виду спорта «волейбол».

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

#### **воспитывающие:**

- подготовка крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

#### **развивающие:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

### **Программа направлена на:**

- Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья;
- Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся;
- Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов;

- Обеспечение эмоционального благополучия учащихся;
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

**Актуальность** и педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных волейболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

### **Организационно-методическая система**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия,
- Тренировки по индивидуальным планам,
- Календарные соревнования,
- Учебные и товарищеские игры,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

### **Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в группе.**

Большее внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в защите, т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

- 40 недель занятий 2 раз в неделю по 1ч 30мин.

**Требования к уровню подготовки обучающихся:**

***Знать:***

1. технику приема и передачи мяча в волейболе;

2. технику нападающего удара в волейболе;
3. технику подачи мяча в волейболе;

**Уметь:**

1. Выполнять подачу мяча
2. Выполнять прием и передачу мяча
3. Выполнять нападающий удар
4. Выполнять блокирование мяча

**Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса:**

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Сетка волейбольная со стойками	2 комплекта
2	Мяч волейбольный	20 шт.
3	Измеритель высоты сетки	1 шт.
4	Мяч волейбольный утяжеленный	3 шт.
5	Резиновый эспандер	10 шт.
6	Мяч теннисный	8 шт.
7	Мяч футбольный	2 шт.
8	Мяч баскетбольный	2 шт.
9	Насос	2 шт.
10	Скакалка	15 шт.
11	Координационная лестница	1 шт.
12	Фишки, конусы	30 шт.
13	Обручи	10 шт.
14	Гимнастическая палка	10 шт.
15	Мат гимнастический	6 шт.

16	Барьеры	10 шт.
17	Мяч набивной	5 шт.
18	Свисток	2 шт.
19	Секундомер	1 шт.
20	Табло перекидное	1 шт.

Указанное спортивное оборудование и инвентарь подобраны исходя из особенностей программного материала по видам подготовки. При проведении тренировочных занятий преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Организации.

### **Характеристика вида спорта «волейбол» и его отличительные особенности**

Волейбол – это спортивная игра, в которой соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Цель игры – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. У команды есть три касания мяча для возвращения его на сторону соперника (в дополнение к касанию на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом одной рукой по летящему мячу направляет мяч над сеткой на сторону соперника. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, а ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке. В игре на игровой площадке размером 18х9 м всегда участвуют 6 игроков от каждой команды. Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первая набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26:24; 27:25; и т. д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2:2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

### **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИН**

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
I	Теоретическая подготовка	<p>1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.</p> <p>2. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу.</p> <p>3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.</p> <p>4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа.</p>

		<p>5. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов.</p> <p>Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.</p> <p>6. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол.</p> <p>7. Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.</p> <p>8. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий.</p>
II Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	<p>В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).</p> <p>Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.</p>



		<p>Бег: 30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 10 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 11 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 14 лет), 100 м (с 10 лет). Эстафетный бег с этапами до 50-60 м (с 10 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.</p> <p>Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.</p> <p>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 (мальчики 13-16 лет).</p> <p>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и 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.</p>
2	Специальная физическая подготовка	<p>Ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).</p> <p>Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами.</p>

		<p>Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча)</p> <p>Многократные 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). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.</p> <p>Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.</p> <p>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.</p> <p>Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи мяча слабой рукой.</p> <p>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</p>
--	--	--

		<p>(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. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.</p> <p>В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).</p> <p>Упражнения 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).</p>
3	Технико-тактическая	<p><b>Техника нападения</b></p> <p>Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.</p> <p><b>Техника защиты</b></p> <p>Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подачей, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; ; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной</p>

		<p>рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.</p> <p><b>Тактика нападения</b></p> <p>1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.</p> <p>2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.</p> <p>3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.</p> <p><b>Тактика защиты</b></p> <p>1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и</p>
--	--	--

		<p>обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).</p> <p>2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии..</p> <p>3. Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.</p>
III	Инструкторская и судейская практика	<p>Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе нп-1. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.</p> <p>Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.</p> <p>Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).</p> <p>Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи и ведение технического отчета.</p>
IV	Восстановительные мероприятия	<p>Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного</p>

		<p>протекания восстановительных процессов, полноценное питание.</p> <p>Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений.</p>
--	--	---

### Календарно тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Кол-во часов	Тема занятия	Примечание
	План	Факт			
1	2	3	4	5	6
1			1,5	Инструктаж по Т.Б на занятиях, бег 30 м, подтягивание, история возникновения «Волейбола».	
2			1,5	Бег 60 м., эстафетный бег, передачи мяча двумя руками сверху в парах и тройках, гигиена одежды и обуви во время занятий.	
3-4			3	Бег на короткие дистанции до 40 м, с повторением и интервалами отдыха, передачи мяча, подача мяча, оздоровительная направленность волейбола.	
5			1,5	Метание мяча 1кг, передачи над собой и в парах, подача мяча, строение тела человека.	
6,7			3	Бег 1000- 1500 м, поднимание туловища, подача мяча, прием подачи; знаменитые Российские волейболисты.	
8			1,5	Тестирование бега на 1000 и 1500 м; прыжки на скакалке. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России	
9,10			3	Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы); передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.); Судейство на учебных играх.	
11			1,5	Прыжки в длину с места. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач. Состояние и развитие волейбола	

12,13, 14			4,5	Прыжки: через планку с прямого разбега. Прием мяча снизу двумя руками нижней подачи. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола	
15,16, 17			4,5	Развитие волейбола в России. Первая передача мяча на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения. Спортивные и подвижные игры	
18,19			3	Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Нападающий удар. Спортивные и подвижные игры	
20,21			3	Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки. Спортивные и подвижные игры	
22			1,5	Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Прием подачи, нападавшего удара.	
23, 24, 25			4,5	Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.  Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Спортивные и подвижные игры	
26			1,5	Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча. Спортивные и подвижные игры	
27, 28			3	Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий.). Имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке. Спортивные и подвижные игры	
29, 30			3	Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность	

				(соревнование).	
31			1,5	Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку.	
32, 33, 34			4,5	Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой. Спортивные и подвижные игры.	
35,36			3	Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Сдача нормативов по технической подготовке.	
37,38			3	Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.  Многократные передачи волейбольного мяча на дальность, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).	
39			1,5	Взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). Сдача нормативов по технической подготовке.	
40			1,5	Правила техники безопасности на занятиях. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое	



				внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).	
41,42, 43			4,5	<p>Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.</p> <p>Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи и ведение технического отчета.</p>	
44,45			3	<p>Классификация техники и тактики игры в волейбол.</p> <p>Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование).</p>	
46,47			3	<p>Выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий;</p>	
48,49, 50			4,5	<p>Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи мяча слабой рукой.</p> <p>Выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления).</p>	
51			1,5	<p>Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p>	
52			1,5	<p>Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, спиной</p>	

				(чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3.	
53,53			3	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.	
55,56, 57			4,5	Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.	
58			1,5	Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.	
59,60			3	Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 6, вторая передача игроку, спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 6, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.	
61,62			3	Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).	
63			1,5	Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.	
64			1,5	Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тильное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу	

				при верхней передаче мяча)	
65,66, 67			4,5	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий.. 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.	
68,69			3	Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть).	
70,71			3	Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны.). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование)	
72,73			3	Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4.	
74			1,5	Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.	
75,76 77			4,5	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). Расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед». Сдача нормативов по технической подготовке.	
78,79			3	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Переключение от защитных действий к	

				нападающим - со второй передачи через игрока передней линии. Сдача нормативов по технической подготовке.	
80			1,5	Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.	

### Годовой учебный план-график

№ п/п	Виды подготовки	Этап
		учебно-тренировочный
		Весь период
		13 -17 лет
	Количество часов в неделю	<b>4</b>
1	Теоретические основы	<b>В процессе занятий.</b>
2	ОФП	<b>20</b>
3	СФП	<b>30</b>
4	Техническая подготовка	<b>20</b>
6	Тактическая (интегральная) подготовка	<b>30</b>
7	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	<b>20</b>
	Общее количество часов в год	<b>120</b>

### Контрольные нормативы технической подготовки

№ П/п	Контрольные упражнения	Количество выполнений
<b>Передача мяча сверху двумя руками</b>		
1	Передача мяча сверху двумя руками из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.	4 из 5
2	Передача мяча сверху двумя руками назад из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.	4 из 5
3	Передача мяча сверху двумя руками из зоны 2 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.	3 из 5
4	Передача мяча сверху двумя руками	3 из 5

	назад из зоны 4 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.	
5	Передача сверху двумя руками в прыжке из зоны 3 в зону 4 после подброса мяча из зон 1 и 5.	4 из 5
6	Передача мяча сверху двумя руками назад в прыжке из зоны 3 в зону 2 после подброса мяча из зон 1 и 5.	3 из 5
<b>Приём мяча снизу двумя руками</b>		
7	Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 3 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи).	5 из 7
8	Приём мяча снизу двумя руками из зон 1, 6 и 5 в зону 2 на точность с верхней прямой подачи, поданной через сетку (из зоны подачи).	6 из 7
<b>Нападающий удар</b>		
9	Нападающий удар по ходу разбега (трехшажного) в правую (левую) половину площадки из зон 4 и 2 с передачи мяча.	4 из 5
10	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 с передачи мяча.	4 из 5
<b>Подача</b>		
11	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи в левую (правую) половину площадки.	4 из 5
12	Верхняя прямая подача через сетку из зоны подачи по зонам.	4 из 5
<b>Блок</b>		
13	Блокирование (одиночное) прямого нападающего удара по ходу разбега.	2 из 5

### **Особенности проведения тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей развития детей**

Согласно медико-биологической классификации возрастных периодов детства зачисление в группы начальной подготовки приходится на подростковый период (мальчики 12–15 лет.). Специфика данного периода определяется важнейшим биологическим фактором – половым созреванием. Процесс полового созревания сопровождается существенными изменениями в деятельности всех физиологических систем. В юношеском возрасте в результате созревания опорно-двигательного аппарата и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой

ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

### **Методика «Изучение отношения обучающихся к конкретному соревнованию»**

Шкала позволяет выявлять особенности восприятия обучающимися предсоревновательной ситуации и предсказывать их состояние перед ответственным стартом. Шкала «Отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые обучающийся должен ответить «да» или «нет». В шкале ОПС 11 положительных суждений по всем компонентам чередуются с 17 отрицательными. Это сделано для того, чтобы избежать формирования нежелательной установки при опросе. Обычно опрос обучающихся по шкале ОПС проводится индивидуально (или фронтально в группе с соблюдением самостоятельности опрашиваемых). Каждому из обучающихся дается протокол для регистрации своих ответов. Ниже приведены полный текст шкалы ОПС и форма протокола опыта.

Инструкция для обучающихся. Постарайтесь как можно ярче мысленно представить предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если вы согласны с приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке против номера соответствующего вопроса значок «+» в строке «да»; если вы думаете иначе, то поставьте значок «+» в строке «нет». Постарайтесь долго не думать, доверяйте своим чувствам.

1. Я готов показать высокий результат.
2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.
3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.
4. Я боюсь подвести команду.
5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.
6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.
7. Это очень важные для меня соревнования.
8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.

10. Я плохо знаю своих соперников.
11. На этих соревнованиях многое для меня решится.
12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.
13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.
14. Я не боюсь своих соперников.
15. Думаю, что это будут трудные соревнования.
16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды (клуба, района, края, страны).
17. Я доволен результатом последних соревнований.
18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.
19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.
20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.
21. Я уверен в своих силах.
22. Я уже выигрывал у своих соперников.
23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.
24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.
25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.
26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.
27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.
28. Преподаватель высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

Таблица Регистрационный бланк к шкале ОПС с ключом.

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Да			+	+		+	+	+		+	+	+			+	+		+	+	+			+	+		+	+	
Нет	+	+			+				+				+	+			+				+	+			+			+

Анализ и интерпретация данных. Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс с лимитом от 7 до 0 баллов. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение обучающегося к предстоящему соревнованию.

1. Показатель уверенности в себе (Ув) — «смогу ли я?» (вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25). Высокие показатели означают: заниженная субъективная самооценка своих возможностей достижения успеха; неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач и другое. Показатель Ув в 7 баллов показывает, что спортсмен субъективно не готов к соревнованию. Показатель Ув в 0 баллов — высокая готовность к соревнованию

2. Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (Сп) — «смогут ли соперники?» (вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26) — сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников. Показатель Сп в 7 баллов — высокая оценка готовности соперников; 0 баллов — низкая оценка возможностей соперников.

3. Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн) — «хочу ли я?» (вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27). Показатель Зн в 7 баллов — высокая субъективная значимость соревнования и большое желание выступать. Показатель в 0 баллов — низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. Показатель зеркальной самооценки спортсмена (т. е. показатель субъективного восприятия спортсменом оценки его возможностей со стороны других людей (Др) — «смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?» (вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28). Показатель Др в 7 баллов свидетельствует о заниженной зеркальной (или отраженной в социуме) самооценке спортсменом его возможностей в соревновании. Показатель в 0 баллов — высокая самооценка. Если используется приведенная выше форма регистрационного бланка, то показатели по каждому из компонентов можно суммировать, т. е. суммируют число ответов, совпадающих с трафаретом, вырезанным по ключу (по горизонтали). Итоговый индекс представляет собой сумму всех компонентов.



## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Литература:**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.