

**Краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Приангарский политехнический техникум»**

**РАССМОТРЕНО:**

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 03 от 20.10.2022г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. директора

**КГБПОУ «Приангарский  
политехнический техникум»**

**М.Р.Жарких**

**Приказ № 146-1-П  
от 15 января 2022 года**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивно-оздоровительный волейбол»  
(срок реализации программы – 1 год)**

Кодинск - 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

1.	Пояснительная записка .....	2
2.	Учебно-тематический план .....	4
3.	Содержание .....	5
3.1.	Общая физическая подготовка .....	5
3.2.	Специальная физическая подготовка .....	5
3.3.	Технико-тактическая подготовка .....	8
3.3.1.	Техническая подготовка .....	8
3.3.2.	Тактическая подготовка .....	9
3.4.	Теоретическая подготовка .....	10
3.5.	Инструкторская и судейская практика .....	11
4.	Методическое обеспечение .....	12
5.	Список литературы .....	14
6.	Приложения: .....	15
	1. Контрольно-переводные испытания по технической подготовке для спортивно-оздоровительных групп .....	15
	2. Спортивное оборудование и инвентарь .....	16

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ВОЛЕЙБОЛ, как массовый вид спортивной деятельности обучающейся молодежи, является составной частью физического воспитания. Этот зрелищный, увлекательный вид спорта не теряет своей популярности в современном мире. Он обладает широкими возможностями пропаганды здорового образа жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программа «Спортивно-оздоровительный волейбол» разработана на основе учебного материала и рекомендаций для спортивно-оздоровительной подготовки.

**Направление дополнительной общеразвивающей программы** - физкультурно-спортивное.

Программа сбалансирована по количеству практических и теоретических занятий, адаптирована по содержанию учебного материала с учетом специфики работы, возможностей, материально-технической базы учебного заведения, а также в соответствии с нормативами СанПиН для учреждений СПО.

## **Цель программы:**

Укрепление физического здоровья и формирование приверженности к здоровому образу жизни, воспитание интереса обучающихся к спорту, развитие учебных, социально-личностных и коммуникативных компетенций через систематические, регулярные занятия волейболом.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей и физических качеств обучающихся;
- обучение правилам игры в волейбол;
- начальное обучение технике и тактике игры;
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола;
- воспитание умений соревноваться, ориентироваться в игровой обстановке;
- создание условий для воспитания личностных качеств спортсмена;
- формирование духа коллективизма, товарищества в спортивной команде.

Срок реализации программы – 1 год. Учитывая возможности и специфику работы спортивной секции, а также в зависимости от индивидуальных способностей обучающихся, уровня его спортивной подготовки, потенциальных возможностей допустимо выполнение учебного плана программы за один-три и более лет.

**Возраст обучающихся** 14-18 лет.

Оптимальная наполняемость групп – 15 человек.

**Форма обучения** – очная.

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации

**Режим занятий и учебная нагрузка** следующие:

- занятия проводятся 2х45 часа с обязательным 10-15 минутным перерывом 2 раза в неделю (144 ч);

Выполнение задач, поставленных в данной программе, предусматривает использование следующих **форм** учебно-тренировочного процесса: проведение практических и теоретических занятий, сдачу контрольных нормативов, проведение контрольных игр, участие в соревнованиях, просмотр видеозаписей соревнований команд высокого класса,

организацию и проведение воспитательной работы, медицинское обследование. В учебно-тренировочном процессе широко используется игровой метод, подвижные игры, круговая тренировка, различные эстафеты и упражнения с мячом. Тренировочные занятия часто проходят в форме соревнований.

Воспитательная работа в секции осуществляется через участие в традиционных мероприятиях «ППТ», торжественное поздравление победителей соревнований, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии, турпоходы, тематические диспуты и беседы, знакомство с Интернет-сайтами, оформление стендов, газет, фотоальбомов и др.

Реализация программы осуществляется на основе **принципов** последовательности, постепенного усложнения материала, учета индивидуальных и возрастно-половых особенностей Обучающихся в учебно-тренировочном процессе.

Во время обучения основное внимание уделяется физическому развитию обучающихся, способствующему укреплению здоровья, развитию быстроты, ловкости, выносливости. Изучаются правила игры, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча, обучение тактическим действиям, приучение к игровой обстановке, приобретение навыков инструкторской и судейской практики, активное участие в соревнованиях.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ (Положение о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, приказ Минздрава от 29.12.1985 г. N 1672) к занятиям допускаются дети, прошедшие медицинское обследование. Дважды в год обучающиеся предоставляют медицинскому работнику «ППТ» справку о прохождении медицинского осмотра, выданную участковым педиатром на основании медицинской карты, содержащей данные о ежегодных медосмотрах.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят по направлению тренера или медицинского работника «ППТ».

Занятия спортивной секции проводятся в соответственно оборудованном спортивном зале (см. Приложение 2).

Контроль за результатами реализации программы включает:

- обеспечение стабильности состава занимающихся, посещаемости ими тренировочных занятий;
- промежуточную аттестацию, которая проводится в форме сдачи нормативов по окончании изучения и практической отработки каждого раздела спортивной подготовки (см. Приложение 1);
- анализ динамики прироста индивидуальных показателей технической подготовленности занимающихся, участия в соревнованиях;
- анализ результативности воспитательной работы через изучение личностных качеств занимающихся по методу М.И. Шиловой (14, стр. 19).



## 2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Общая физическая подготовка	48	-	48
2.	Специальная физическая подготовка	18	-	18
3.	Техническая подготовка	48	-	48
4.	Тактическая подготовка	16	-	16
5.	Теоретическая подготовка	6	6	-
6.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
7.	Соревнования*	Согласно плана		
8.	Контрольные испытания	4	-	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>

\* Соревнования являются не только средством определения результативности, но и формой освоения программы, поэтому соревнования проводятся в рамках часов учебно-тренировочного процесса и не выходят за пределы общего количества часов образовательной программы.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, а также на обогащение волейболистов двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста воспитанников и специфики волейбола. Широко используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, подвижные игры и строевые упражнения.

Удельный вес общеразвивающих упражнений на занятиях различен в зависимости от года обучения.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на 3 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, скакалки и др.).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках.

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

- Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – 2-3 отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег. Бег или кросс 500-1000 м.
- Прыжки: в длину с места, тройной прыжок с места; в высоту с разбега.
- Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, метание гранаты с места и с разбега.
- Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

*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», «Охотник и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «эстафета с прыжками чехардой», «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 с перемещением приставным шагом.

#### 3.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на

формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.д.). Важное значение имеют специально отобранные игры.

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный бег» на 5, 6 и 10м, «челночный бег», но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.; «челночный бег» приставными шагами, то же с набивными мячами в руках., 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 градусов, прыжок вверх, пережат, имитация передачи в стойке с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях.

*Упражнения на развитие прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, с прыжками вверх, с набивным мячом в руках.

*Броски набивного мяча.* Многократные над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м 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. То же, но без касания мячом стены (с 14 лет – прыжки на одной ноге).

*Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.* Напрыгивание на тумбу, 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 на одной и обеих ногах с преодолением препятствий – (набивные мячи и пр.). Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и пр.). 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 опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многообразные и кратные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

*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. 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. Тыльное сгибание и разгибание кистей, держа мяч двумя руками у лица.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с



гантелями для кистей рук. Сжатие теннисного мяча. Многократные волейбольные передачи футбольного, баскетбольного, набивного мяча в стену, то же на дальность.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером: в зависимости от действия партнера, изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий; 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 набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево и наоборот. Броски набивного мяча через сетку, расстояние 4-6м. С набивным мячом в руках у стены (2-3м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи 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, то же через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа мешочек с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой) в цель на стене (высота 1,5 – 2м) или на полу (расстояние 5-10м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой с максимальной силой.

Спрыгивание с высоты (до 50см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу. Многократное выполнение нападающих ударов собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

В парах. С набивным мячом в руках 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. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх- одной. В ответ на сигнал бросок 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.

Отбивание в прыжке баскетбольного мяча в стену, приземлившись поймать мяч. Спinoй к стене, бросить мяч вверх назад, поворот на  $180^{\circ}$  и в прыжке отбить его в стену. То же, но мяч набрасывает партнер, меняя высоту и выполняя отвлекающие и обманные движения. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота, и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но спиной к



сетке и с поворотом на 180°. То же, что и предыдущие два, но на расстоянии 1-1.5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. Все то же, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча.

Упражнения вдвоем, втроем у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставным шагом с остановками, изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

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

### 3.3. Техничко-тактическая подготовка

#### 3.3.1. Техническая подготовка

##### *Техника нападения*

*Перемещение и стойки:* стойки игрока основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым и левым), спиной вперед, двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).

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

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

*Освоение техники нижней прямой подачи:* прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижняя прямая передача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, то же через сетку.

*Освоение техники прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, простые комбинации из освоенных элементов.

*Подачи:* нижняя прямая (боковая); мяча подвешенного на шнуре; в стенку - на расстоянии 6-9м, отметка на высоте 2м; через сетку - расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

*Нападающие удары:* прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях, стоя у стены, удар через сетку по мячу,



подброшенному партнером; удар с передачи, удар прямой по ходу по мячу в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

*Перемещения и стойки:* стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

*Передачи мяча:* передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

*Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону противника».*

### **Техника защиты**

*Перемещения и стойки:* то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадки и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро, стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

*Прием сверху двумя руками:* прием мяча после отскока, от стены (1-2м); после броска партнером через сетку (4-6м); прием нижней прямой подачи, наброшенного партнером мяча через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6м); прием подачи нижней прямой.

*Прием снизу двумя руками:* прием подвешенного мяча, наброшенного 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, наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой, с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

*Блокирование:* одиночное блокирование мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу, подвешенному на шнуре, одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 - удар из зоны 4 по мячу, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

### **3.3.2. Тактическая подготовка**

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6:0).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

### **Тактика нападения**

*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, выбор места для второй



передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроком 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, взаимодействия 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, взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.

*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), система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование) стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зон 2, вторая – в зону 3.

#### **Тактика защиты**

*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, выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу, выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

*Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед», расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

### **3.4. Теоретическая подготовка**

*Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные

ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

*Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности, объем и интенсивность тренировочной нагрузки, дозирование нагрузки. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

*Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

*Основы техники и тактики избранного вида спорта.* Понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовленности.

*Спортивные соревнования, их организация и проведение.* Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

*Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.* Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Ведение дневников самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

*Оборудование и инвентарь,* применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

### **3.5. Инструкторская и судейская практика**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации проведения занятий, массовых соревнований в качестве судей.

*Содержание занятий:*

Освоение терминологии. Овладение командным языком, умение отдать рапорт. Организация дежурства.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

Наблюдение за игрой, умение находить ошибки. Судейство по упрощенным правилам.

Составление комплекса упражнений по СФП, обучению техническим приемам и тактическим действиям. Судейство на учебных играх и соревнованиях.



#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Воспитательная работа и общая психологическая подготовка осуществляются в единстве с физической, технико-тактической и теоретической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки в секции. В основные задачи данных направлений входит:

- воспитание нравственных качеств личности юных спортсменов;
- формирование коллектива;
- развитие процессов восприятия и внимания;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена и формирование коллектива.*

В процессе учебно-тренировочной работы немаловажное значение придается воспитанию характера юного спортсмена, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, мотивации положительного отношения к спорту и другим качествам личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многообразие зависит от состава коллектива: какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций, выполнение общественных поручений, участие в судействе и проведении соревнований.

*Развитие процессов восприятия и внимания.*

Специфика волейбола требует развитие умения пользоваться периферическим зрением, развитие глазомера, точности восприятия движений, спецвосприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности, перерыв в занятиях приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие дальних восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. Темные цвета способствуют быстрой утомляемости. Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски, ловля мяча только под контролем периферического зрения, всевозможные упражнения при передачах. При развитии глазомера, «чувства дистанции» - главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, передачах, подачах, различных нападающих ударах. Волейболист должен следить за изменениями дистанции. Игра в волейбол требует от каждого максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. В состоянии спортивной формы точность реакции становится более стабильной. Путем подбора спецупражнений и в процессе игры желательно развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: чувство мяча, сетки, площадки, времени.

Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях и ситуациях, создавать такие ситуации, в которых необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и

устойчивости внимания связано с развитием его волевых качеств. Полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями.

*Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.*

У волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно в сложной игровой обстановке, сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; умение быстро и правильно определять тактические замыслы соперника.

*Развитие способностями управлять эмоциями.*

Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность волейболистов. Поэтому необходимо обучение волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Для проведения таких занятий может приглашаться профессиональный психолог.

*Воспитание волевых качеств.*

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается обучающаяся в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Основные волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Эффективным средством воспитания всех этих качеств являются двухсторонние игры, проводимые со специальными заданиями в ходе процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

*Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:*

- осознание игроками задач перед игрой;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура, освещенность и др.);
- изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям;
- оценка своих возможностей;
- преодоление отрицательных эмоций;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Следует отметить, что спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является очень важным моментом, на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре.



## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол: Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2003.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
3. Должников И.И. Физическая культура в школе /планирование и содержание уроков/. – М., 2001.
4. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. Программа для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1993.
5. Викулова А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль, 1996.
6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М., 2003.
7. Сермеев Б.В., Атаев А.К. Физическое воспитание в семье. - Киев, 1996.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
9. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
10. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.П. Портнова.- М., 2000.
11. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
12. Костюков В.В., Банников А.М. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.
13. Физкультура и спорт. Журналы. 1999 – 2005 гг.
14. Шилова М.И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.

## ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

1. Коллекция видеозаписей игр команд высокого класса
2. Кассеты с видеозаписями своих учебных игр и игр, игр на соревнованиях

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Поисковые системы Интернет





Контрольные испытания по технической подготовке  
для спортивно-оздоровительных групп

(юноши, девушки 14-18 лет)

№	Контрольные испытания	1 год обучения
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3 (4)*
2	Подача на точность: 14-15 лет – верхняя прямая; 15-16 лет – верхняя прямая по зонам; 16-18 лет – в прыжке.	3 (4)
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	-
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2 (3)

\*Примечание: При выборе количественного показателя контрольных нормативов учитывается возраст спортсмена и срок его занятий в спортивной секции.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Количество
1.		2 шт
2.	Стойки волейбольные	2 шт
3.	Гимнастическая стенка	6 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	4 шт
5.	Гимнастические маты	3 шт
6.	Скакалки	10 шт
7.	Мячи набивные	10 шт
8.	Мячи волейбольные	15 шт
9.	Мяч футбольный	1 шт
10.	Рулетка	1 шт
11.	Секундомер	2 шт
12.	Гантели	10 шт
13.	Мешочки с песком (1 кг)	16 шт
14.	Туристическое снаряжение для походов (палатка, топорик, котелок, веревки, фонарик, компас и пр.)	1 комплект
15.	Видеоплеер	1 шт
16.	Телевизор	1 шт
17.	Видеокамера	1 шт
18.	Коллекция видеозаписей игр команд высокого класса	3 кассеты
19.	Кассеты для записи своих игр	4 кассет
20.	Персональный компьютер с выходом в Интернет	3 шт