

Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа № 18»

Принято на заседании Педагогического Совета  
Протокол № 110 от 26.06.2023

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ СОШ № 18  
В.А Смирнова 26.06.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**физкультурно-спортивной направленности**

**«Юный волейболист»**

*Уровень освоения программы: базовый*

*Возраст обучающихся: 9-18 лет*

*Срок реализации: 2 года*

Разработчик программы:  
Вершинина Валентина Викторовна  
педагог дополнительного образования

Великий Новгород

2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты
5. Календарный учебный график
6. Формы аттестации
7. Оценочные материалы
8. Методические материалы
9. Список литературы для педагога
10. Список литературы для обучающихся

### 1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция ООН о правах ребенка,
- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Указ Президента РФ от 07 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года";
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467; 4
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях Великого Новгорода, утверждённое постановлением Администрации Великого Новгорода от 29.08.2014 № 4629
- Устав МАОУ «СОШ №18»;
- Положение о дополнительном образовании обучающихся в МАОУ «СОШ № 18».

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В настоящее время, из-за большой учебной нагрузки и увлечения компьютерными играми существует проблема недостатка двигательной активности у школьников, и занятия спортом помогают решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. В процессе игр у детей формируется такие жизненно важные качества как упорство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный волейболист» предназначена для обучающихся 10-18 лет, направлена на формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

**Актуальность программы** состоит в необходимости развития данного вида спорта как способа укрепления здоровья подрастающего поколения, обеспечения их двигательной активности. Программа отвечает актуальным потребностям как детей и молодежи, так и взрослого населения, позволит реализовать огромный креативный потенциал спорта для формирования физического и нравственного здоровья, обеспечения роста уровня культуры жизнедеятельности детей и взрослых.

**Педагогическая целесообразность**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа содержит в себе все атрибуты спорта как социокультурного явления: соревновательность, игровое начало, креативность, компенсаторность, коммуникативность и социализация.

**Объем и срок освоения программы.** 2 часа в неделю, 8 часов в месяц.

Продолжительность занятия 40 минут.

**Место курса в учебном плане** Программа рассчитана на 2 года, 144 часа в год.

**Форма обучения** – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-18 лет

## **2.Цель и задачи программы**

**Цель** - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

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

#### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству.

#### **Воспитательные:**

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

## **3.Содержание программы**

### **Первый год обучения**

## **1. Основы знаний (4ч.)**

Инструктаж по ТБ на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

## **2. Освоение техники передвижений (30ч.)**

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой.

Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра.

Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.

Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра

Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра. Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек.

Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра.

Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра.

Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.

Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек.

Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.

Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра.

Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3.

Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно- тренировочная игра.

Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра.

Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра.

Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра

Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра

## **3. Освоение техники приемов и передач мяча – 10 ч.**

Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.

Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.

Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.

## **4. Освоение техники подачи мяча и приема подач – 12 ч.**

Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра.

Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

### **5. Освоение техники прямого нападающего удара – 6 ч.**

Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра с заданиями.

### **6. Организация и проведение соревнований – 10 ч.**

Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра

## **2 год обучения**

### **1. Техника перемещений (4ч.)**

Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

### **2. Прием. Передача. Поддача мяча. (26 ч.)**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра.

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов.

Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра. Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.

Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов.

### **3. Нападающий удар. Блокирование – 12 ч.**

Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.

Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.

Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.

#### **4. Освоение техники подачи мяча и приема подач – 12 ч.**

Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра.

Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.

Учебно-тренировочная игра с заданиями.

Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

#### **5. Освоение техники прямого нападающего удара – 10 ч.**

Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра с заданиями.

#### **6. Организация и проведение соревнований – 8 ч.**

Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра.

#### **4. Планируемые результаты обучения:**

В конце 1-го года обучения обучающиеся должны **знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила игры в Юный .

**уметь:**

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- применять технические и тактические приемы в нападении и защите в игре волейбол;
- играть в волейбол по упрощенным правилам.

**В конце 2-го года обучения обучающиеся должны знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- гигиена и врачебный контроль, самоконтроль;
- правила игры в волейбол (состав команды; расстановка и переход игроков;
- начало игры и подачи; удары по мячу; переход средней линии; проигрыш очка; счет и результат игры; правила мини-волейбола);
- основы методики обучения и тренировки по волейболу (обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств);
- основы техники и тактики волейбола (характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов; анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года).

**уметь:**

- составлять комплекс упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проводить его с группой;
- проводить подготовительную и основную часть занятий по начальному обучению технике игры;
- технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • играть в волейбол по упрощенным правилам.

**Ожидаемые результаты обучения:** - учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол; - овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки); - учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника; - самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол; - могут организовывать соревнования в группе, - умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, - таблицу учёта результатов; - участвуют в спартакиаде по волейболу; - комплектование сборной команды для участия в соревнованиях. В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

### 5.Календарный учебный график

№	Год реализации программы	Часов в неделю	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего часов
1	1 год	2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
2	2 год	2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

### Учебный план



Название программы	Год обучения	Кол-во учащихся	Кол-во в неделю	Количество учебных недель	Форма промежуточной аттестации
Дополнительная общеразвивающая программа «Юный волейболист»	1-ый год	15	2	36	Контрольные упражнения
	2-ой год	15	2	36	Контрольные упражнения

### Тематическое планирование 1 год обучения

Номер занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Основы знаний	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	4
2.	Освоение техники передвижений	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	4
		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебно-тренировочная игра с заданиями	4
		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра.	4
		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра.	4
		Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с	4

		перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра	
		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра с заданиями	2
		Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра с заданиями	2
		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра с заданиями	2
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра с заданиями	4
		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра с заданиями	4
		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра с заданиями	2
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-	4

		тренировочная игра с заданиями	
		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями	4
		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра с заданиями	2
		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
5.	Освоение техники прямого нападающего удара	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра с заданиями.	6
6.	Организация и проведение соревнований	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра	10
	Итого		72

## 2-ой год обучения

Номер занятий	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Техника перемещений.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	4
2.	Приём. Передача. Подача мяча.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя	2

руками снизу Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра.	2
Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра.	2
Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра.	2
Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра с заданиями	2
Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра с заданиями	2
Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра с заданиями	2

		Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра с заданиями	2
		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра с заданиями	2
		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра с заданиями	2
3.	Нападающий удар. Блокирование	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	4
		Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	4
		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	4
4.	Тактика игры в нападении.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	4
		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	4
5.	Тактика игры в защите	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра с заданиями.	10
6.	Организация и проведение соревнований	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра	8

**6.Формы аттестации:**

соревнования, тесты, выполнение контрольных упражнений

**7.Оценочные материалы****Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям группы 1 - года обучения для юношей**

Контрольное упражнение(тест)	Возраст(лет)	Уровень физической подготовленности, группы первого года обучения,		
		высокий	средний	низкий
1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	14	11	5	3
	15	13	7	4
2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	14	6	4	2
	15	8	5	1
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	14	4	2	1
	15	6	3	2

4. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	14	5	3	2
	15	6	3	2
5. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	7	3	1
	15	8	4	2
6. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	4	2	1
	15	6	3	2
7. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	8	5	2
	15	9	5	3
8. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	5	2	1
	15	6	3	2
9. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	6	3	2
	15	7	4	2

10. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	5	2	1
	15	6	3	2

### Для девушек

Контрольное упражнение(тест)	Возраст(лет)	Уровень физической подготовленности, группы первого года обучения,		
		высокий	средний	низкий
1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	14	7	3	1
	15	9	4	2
2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4	14	4	2	1

через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	15	5	3	2
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	14	3	2	1
	15	4	3	2



4. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	14	3	2	1
	15	5	4	2
5. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	6	4	3
	15	7	5	3
6. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	4	3	1
	15	5	4	2
7. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	6	4	3
	15	7	5	4
8. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	4	3	1
	15	5	4	2
9. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в центральную, правую, левую половину площадки)	14	5	4	2
	15	5	4	3
10. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	4	3	2
	15	5	3	1

## Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям группы 2-го года обучения

### Для юношей

Контрольное упражнение(тест)	Возраст(лет)	Уровень физической подготовленности, группы второго года обучения,		
		высокий	средний	низкий
1. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток )	16	6	3	2
	17	6	3	2
	18	7	5	3
2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	16	4	3	2
	17	4	3	2
	18	5	4	2
3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3	16	5	4	3
	17	5	4	3
(10 попыток)	18	7	5	4

4. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	16	6	5	3
	17	7	5	4
	18	8	6	4
5. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	16	5	4	2
	17	7	6	4
	18	8	7	5

**Для девушек**

контрольное упражнение(тест)	Возраст(лет)	Уровень физической подготовленности, группы второго года обучения,		
		высокий	средний	низкий
1. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	16	5	4	3
	17	5	4	3
	18	6	5	3
2. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6	16	3	2	1
	17	4	2	2
	18	4	2	2

(10 попыток)				
3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в	16	4	3	2
прямоугольник 2x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6,	17	4	3	2
	18	5	4	3
предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)				
4. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	16	5	4	2
	17	5	4	3
	18	6	4	3
5. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	16	4	3	2
	17	5	3	2
	18	6	5	3

## 8. Методические материалы

### Подводящие упражнения

### Обучения технике приема и передач волейбольного мяча.

Классификация упражнений.

Чтобы эффективно и рационально использовать в подготовке обучающихся разнообразные упражнения, они определенным образом группируются. Группировка упражнений основана на том, какое значение те или иные упражнения имеют в процессе подготовки. Разделение упражнений в

известной мере условное, однако, оно дает возможность лучше построить учебный процесс, правильно выбрать из всего многообразия упражнений именно те, которые содействуют решению данной задачи обучения на определенном этапе подготовки. Правильно выбрав группу упражнений, учитель имеет возможность проявить свою творческую инициативу в конкретизации этих упражнений, разработать их варианты.

Все упражнения условно делятся на две большие группы: основные упражнения и вспомогательные.

Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игре в волейбол, т. е. то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются так, как это имеет место в игре.

Цель упражнений по технике - совершенствовать тот или иной технический прием преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Отдельные упражнения направлены на совершенствование техники в условиях, способствуют формированию тактических умений.

Упражнения по тактике призваны научить учащихся индивидуальным и коллективным (командным) тактическим действиям, принятым в волейболе. В учебной двусторонней игре в волейбол совершенствуются и физические качества, и двигательные навыки технических приемов, и тактические умения.

Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными упражнениями и для разносторонней подготовки учащихся.

Вспомогательные упражнения разделяются на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке учащихся. Они компенсируют также одностороннее влияние специальных упражнений и упражнений по технике и тактике, что развивают в основном навыки и качества, необходимые для игры в волейбол. При проведении обще развивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Специальные упражнения призваны ускорить и облегчить обучение техническим и тактическим приемам волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой

технических приемов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приемов без мяча).

Таким образом, вспомогательные обще развивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а основные и вспомогательные, подводящие - на формирование двигательных навыков, технических приемов и тактических умений.

В целом все упражнения решают задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки учащихся.

Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для игры в волейбол (упражнения по тактике, специальные игровые упражнения и подготовительные игры).

### **Прием и передача мяча сверху двумя руками**

От успешного обучения приема и передачи мяча сверху двумя руками во многом зависит обучение волейболу вообще.

Изучение верхней передачи начинается с первых занятий. Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев приемом и передачей мяча сверху, невозможно добиться значительных успехов в волейболе.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно обхватывают мяч, образуя своеобразную воронку (момент приема). Основная нагрузка при передаче падает на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичном движении пальцев мячу придается нужное направление.

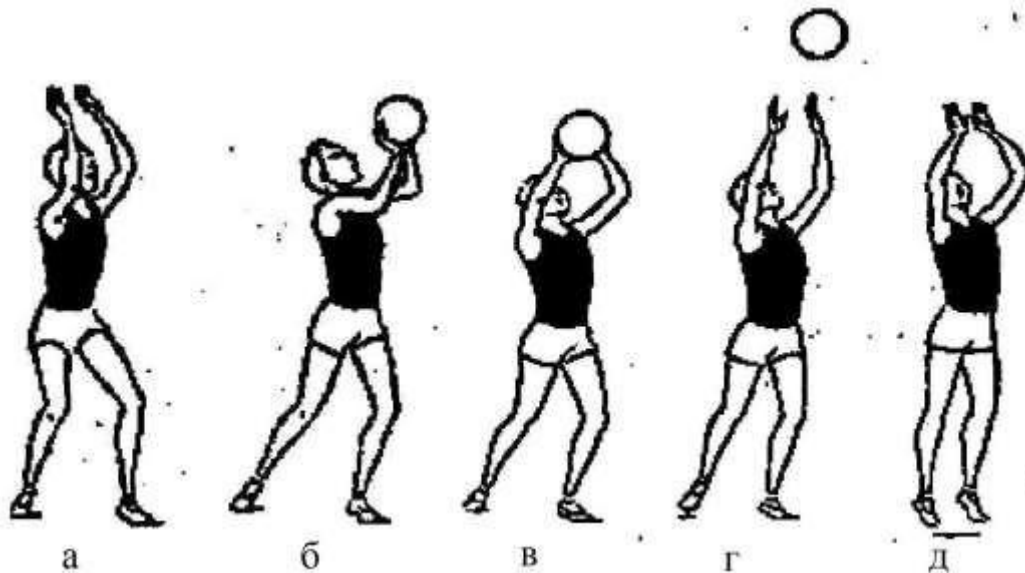


Рис.1. Верхняя передача мяча двумя руками

### Подготовительные упражнения

1. Ловля набивного мяча (1 кг) в средней и низкой стойках. Очень важно, чтобы учащиеся ловили мяч в лицо (над головой) по возможности пальцами и в момент ловли слегка приседали (мяч вниз не опускать). Из этого положения, одновременно разгибая ноги и руки, нужно бросить мяч вверх партнеру. В этом движении главное заключительное движение кистями и пальцами рук, а также согласованность движений рук и ног.
  2. Броски набивного мяча над собой и ловля. Ловить мяч на пальцы, после ловли мяч вниз не опускать, при лове не приседать. Держа мяч в лицо, и выпрямляя ноги, бросить мяч над собой.
  3. Броски набивного мяча назад из положения низкой стойки, мяч перед лицом. Надо следить за тем, чтобы ученики бросали мяч за счет разгибания рук в локтевых суставах, заключительного движения кистями и пальцами рук, а также разгибания ног.
  4. Ловля набивного мяча на месте и после различных перемещений в сочетании с бросками мяча вверх, над собой, назад.
- Все упражнения в передачах сначала надо выполнять с набивными мячами и лишь потом с волейбольными.

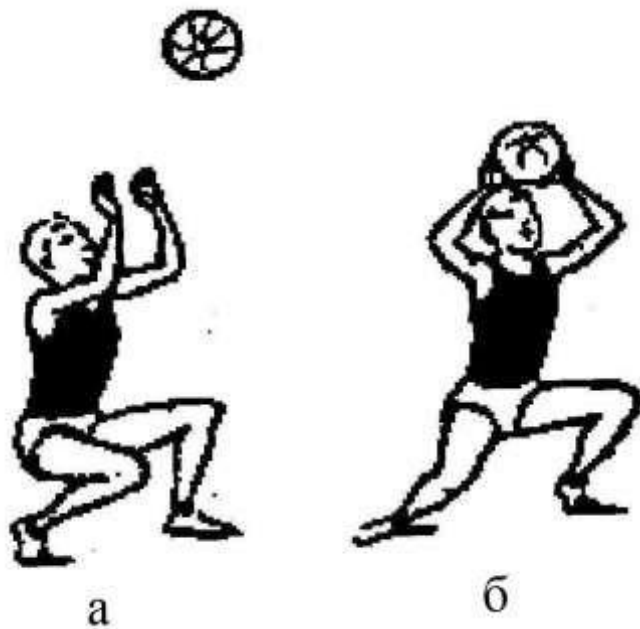


Рис.2. Подготовительные упражнения с набивным мячом при освоении верхней подачи:

а - ловля в стойке волейболиста; б - бросок вверх.

### **Подводящие упражнения**

Учащимся сначала трудно рассчитать свои движения так, чтобы отбить мяч на уровне лица, как это требуется при рациональной технике верхней передачи. Подводящие упражнения облегчают условия выполнения приема мяча и передачи и предупреждают появление целого ряда ошибок: отбивание мяча вытянутыми руками, у самой груди или через голову, выполнение передачи ладонями, с задержкой и другие.

1. Прием и передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется на месте вперед-вверх, над собой и назад.
2. Прием и передача подвешенного мяча сверху после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.
3. Прием сверху и первая передача подвешенного мяча из зоны 6 в направлении зон 3, 2 и
- 4.
4. Верхняя вторая передача подвешенного мяча из зоны 3 и 2 в направлении зоны 4 и из зоны 3 в зоны 2 и 4, спиной в направлении передачи. В третьем и четвертом упражнениях постепенно вводятся задания в перемещении с выходом к сетке, остановкой и поворотом.
5. В парах. Один ученик подбрасывает мяч вверх и верхней передачей посылает его партнеру, тот ловит мяч и выполняет то же самое. Надо следить, чтобы после подбрасывания мяча ученик присел, принял стойку,



выполнил все необходимые движения и правильно отразил мяч пальцами на уровне лица, потому что это очень важный момент в обучении передачи.

6. В парах. Один ученик набрасывает мяч партнеру, который верхней передачей возвращает мяч обратно.

В пятом и шестом упражнениях ученики последовательно располагаются так, чтобы передача выполнялась из зоны 6 в зоны 3, 2 и 4, а также из зоны 3, стоя лицом и спиной к партнеру, в зону 2 и 4, из зоны 2 в зоны 3 и 4.

### **Прием и передача мяча снизу**

По количеству учебных часов, предусмотренных программой, обучение приема и передачи мяча снизу уступает обучению приема и передачи мяча сверху, однако это не менее важное звено в подготовке учащихся.

На рис.3 показано, как выполняется прием мяча снизу. Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога (рис. 3 а) ставится на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Вес тела переносится на переднюю ногу, руки прямые, кисти сомкнуты

(рис. 3 б, а) Прием мяча производится на предплечье лучезапястных суставов. Очень важно, чтобы руки в момент приема мяча не сгибались в локтях. Чем больше скорость полета мяча, тем меньше встречное движение рук.

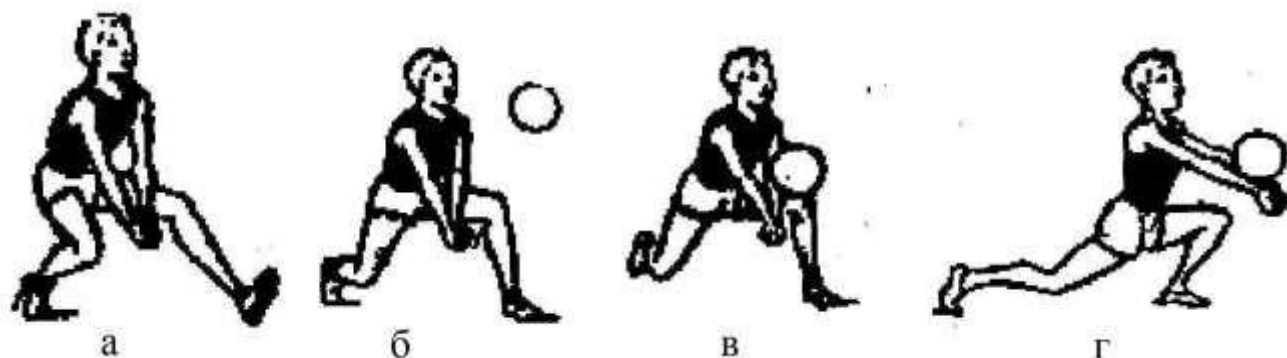


Рис.3. Прием мяча снизу двумя руками (тыльной стороной сомкнутых кистей).

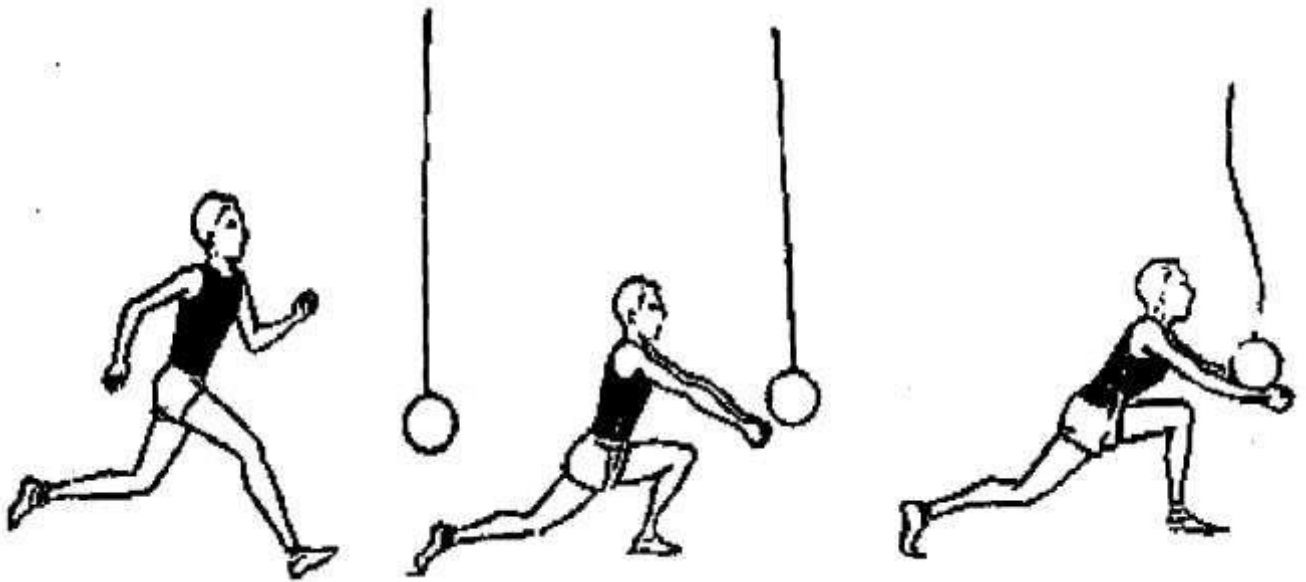


Рис.4. Прием подвешенного мяча снизу после перемещения.

### **Подготовительные упражнения**

1. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (весом 1 кг) и, не сгибая рук, бросить его обратно (при этом игрок, наклоняется назад). В дальнейшем упражнение нужно выполнять после бега вперед и остановки.
2. Бег с набивным мячом в руках, остановка двойным шагом и бросок мяча снизу назад прямыми руками.

### **Подводящие упражнения**

Овладение приемом мяча снизу для учащихся больших трудностей не представляет. Поэтому подводящие упражнения обычно не занимают много времени.

1. Прием снизу подвешенного волейбольного мяча (стоя на месте и после перемещения)

(рис. 4).

2. Прием снизу мяча, брошенного партнером (стоя на месте и после перемещения).

В первой и второй упражнениях мяч отбивается вверх, потом обратно. Прием снизу и отбивание мяча вверх надо выполнять от сетки назад, стоя спиной к сетке в зоне 6.

### **Упражнения по технике**

Надо постоянно обращать внимание на то, чтобы мяч принимать у самого пола. Учащиеся должны твердо усвоить правило, что прием мяча снизу нужен только там, где сверху мяч принять невозможно.

1. Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в движении приставными шагами вдоль стены.

2. Жонглирование мячом - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу.

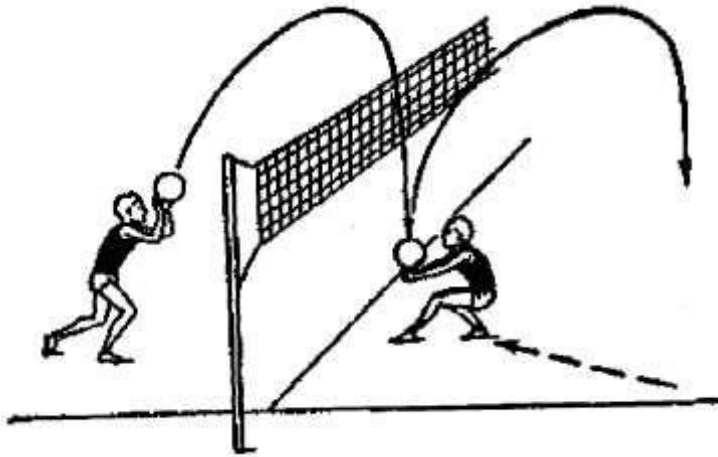


Рис.5. Прием мяча снизу после обманной передачи.

3. Чередование приема мяча сверху и снизу в стену - после отскока от пола при непрерывном исполнении.
4. В парах. Один учащийся верхней передачей посылает мяч партнеру так, чтобы тот принимал мяч снизу двумя руками.
5. Прием мяча снизу двумя руками после обманной передачи у сетки (рис. 5).
6. Прием снизу мяча, отскочившего от сетки. Учащиеся должны знать, что мяч отражается от сетки по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает.

### **Подготовительные упражнения**

Основными здесь будут упражнения в бросках набивного мяча в прыжке, ловли мяча в прыжке у стены и в бросках мяча через сетку в прыжке.

### **Подводящие упражнения**

Отбивание мяча кулаком производится в положении лицом, боком и даже спиной к сетке. Отбивания мяча верхней передачей в прыжке осуществляется лицом к сетке.

1. Отбивания кулаком мяча, подвешенного у верхнего края сетки (рис. 6).  
Выполняется вначале с места, затем с небольшого разбега.
  2. Отбивание подвешенного мяча в прыжке передачей через сетку (рис.7).
- С помощью подготовительных и подводящих упражнений, развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в волейбол. Эти упражнения содержат элементы технических приемов и действий, характерных для волейболиста в игре.
- С начала обучения провожу занятия в облегченных условиях, позволяющих ученику овладеть основной структурой приема и по возможности исключить лишние движения, которые обычно бывают на начальной стадии становления двигательного навыка. Достигается это подводящими упражнениями. На этой стадии обучения использую упражнения по технике, цель которых - закрепить основу двигательного навыка.

### **9. Список литературы для педагога:**

1. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Филдлер. – М.: Физкультура и спорт, 2001
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 2003
3. Мондозолевский Г.Г. Щедрость игрока. – М.: Физкультура и спорт, 1994
4. Основы волейбола. /Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1999
5. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех. – М.: Физкультура и спорт, 199

### **10. Список литературы для обучающихся:**

1. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1993
2. А.В Ивоилов. Волейбол для всех. – М., 2003
3. А.А Иванов. Волейбол для юных. «Спорт в школе», 1997, №