

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Рыбновская Детско-юношеская спортивная школа»**

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 2

от «21» апреля 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая  
образовательная программа  
«Волейбол»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст учащихся:** от 9 до 18 лет

**Срок реализации:** 1 года

г. Рыбное

2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка .....	3
II. Учебный план .....	10
III. Содержание учебного плана .....	11
IV. Календарно-учебный график .....	17
V. Материально-техническое обеспечение .....	18
VI. Формы аттестации .....	19
VII. Методические материалы .....	20
VIII. Перечень информационного обеспечения .....	31
Приложения.....	33

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее - Программа) относится к *физкультурно-спортивной направленности* и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей.

Она разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам.

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

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

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

В процессе игровой деятельности, обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Актуальность** программы заключена в возможности реализовать комплексный подход к воспитанию и обучению детей, позволяя сочетать физическое, умственное, интеллектуальное развитие. В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают «оторванными» от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают несамостоятельными, физически слабыми и подверженными заболеваниям.

Занятия волейболом содействуют умственному и физическому развитию учащихся, укреплению здоровья, способствуют развитию мышления. Человек в процессе занятий по данной программе развивает функциональные способности своего организма, психологическую устойчивость.

***Педагогическая целесообразность.***

Полученные навыки и умения содействует физическому и умственному развитию учащихся, укреплению здоровья.

Программа имеет теоретическую и практическую части. Теоретические занятия проводятся в учебных помещениях, практические навыки отрабатываются в спортивном зале и на открытых спортивных площадках.

Программа ориентирует детей на продолжение образования по тематически близкой базовой программе «Волейбол».

***Отличительные особенности.***

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ и физкультурой.

В процессе обучения применяются подвижные игры с элементами волейбола вне помещения (пляжный волейбол).

Данная программа разработана на основе дополнительных общеобразовательных программ по волейболу. Отличается от них количеством часов, индивидуальным подходом к обучению.

В объединение зачисляются дети, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые.

***Срок обучения*** по программе 1 год.

***Форма обучения и режим занятий.***

**Возраст детей.** Программа рассчитана на детей 9-18 лет.

Количество учащихся в группах: 12-15 человек. Программа рассчитана на работу со всей группой, с выделением времени на индивидуальную работу с отдельными учащимися.

***Продолжительность занятий и режим занятий*** - 1 академический час – 1 занятие по 40 минут учебного времени. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

***Объем программы:*** 72 часа.

Форма обучения: очная с возможным использованием дистанционных образовательных технологий.

Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, например, посредством программы (РСДО, Сферум и др.), записи лекций. Такая двухсторонняя форма коммуникации позволяет обучающимся, не имеющим возможности посещать все занятия в силу различных обстоятельств, получить доступ к изучению программы.

***Формы занятий:***

На занятиях в объединении учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: учебно-тренировочная, игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная.

**Форма организации детей на занятии:** групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

#### Направленность занятий.

1. Теоретическая – увеличено время на объяснение техники и тактики, на просмотр видеозаписей, сравнительный анализ выполнения упражнений, практических упражнений немного (20-30% от времени занятий).

2. Комбинированная - до 50% от времени на обучение с выполнением тренировочных упражнений.

3. Тренировочная - Разминка 15-20% от тренировочного занятия, основная 65-70%, заключительная до 20%.

4. Соревновательная – спортивно-массовые мероприятия с привлечением педагогического коллектива, родителей, общественности.

#### Каждое занятие включает в себя:

- Вводный раздел, где используются простые упражнения, в основном для мелких и средних мышечных групп, ходьба, дыхательные упражнения. Упражнения способствуют вработываемости и подготовке к основной части занятий.
- Основной раздел состоит из общеразвивающих и специальных упражнений, используется ходьба, игры, прикладные упражнения, упражнения с предметами и без предметов.
- Заключительный раздел характеризуется снижением общефизиологической нагрузки, за счет использования дыхательных упражнений, ходьбы, упражнений на расслабление, релаксация.

## **Цель:**

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья детей.

### Образовательные задачи:

1. Ознакомление с историей возникновения волейбола, ее особенностями.
2. Ознакомление с техническими и тактическими приемами игры в волейбол.
3. Обучение приемам самоконтроля во время выполнения физических нагрузок.
4. Ознакомление с методами организации самостоятельных оздоровительных занятий.

### Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

### Воспитательные задачи:

1. Формирование устойчивого интереса к ведению здорового образа жизни.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.



## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы.**

По окончании образовательного периода дети должны *знать*:

- историю возникновения и развития волейбола, физической культуры;
- правила техники безопасности при занятиях физкультурой и волейболом;
- правила личной гигиены;
- основные правила оказания первой медицинской помощи;
- основные правила соревнований по волейболу;
- основы техники в волейболе;
- простые тактические приемы в волейболе;
- комплекс утренней гимнастики;
- средства комплексов общефизической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

*Уметь*:

- выполнять упражнения по ОФП и СФП с предметами и без предметов;
- работать с мячом;
- применять полученные навыки в игре.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

<b>№</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Теоретические сведения	6
2	Общая физическая подготовка	36
3	Специальная физическая подготовка	12
4	Технико-тактическая подготовка	10
5	Соревновательная деятельность	6
6	Промежуточная и итоговая аттестация	2
<b>Общее количество часов:</b>		<b>72 часа</b>

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

№	Название раздела, темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1	Теоретические сведения	6	<p>Введение.</p> <p>-Правила поведения и техника безопасности на занятиях.Инвентарь, оборудование, места занятий.</p> <p>Санитарно-гигиенические требования при проведении занятий.</p> <p>Профилактика травматизма и заболеваний при занятиях спортом.</p> <p>- Физическая культура и спорт в России.</p> <p>-Строение и функции организма.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Гигиена, закаливание, режим</p>		<p>Беседа</p> <p>Наблюдение</p> <p>Инструктаж</p>

			<p>и питание юного спортсмена.</p> <p>-Врачебный контроль, самоконтроль.</p> <p>Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах.</p> <p>Приемы самомассажа.</p> <p>Способы контроля ЧСС и дыхания во время физических нагрузок.</p> <p>Психологическая подготовка.</p> <p>Аутотренинг.</p> <p>- Правила соревнований. Их организация и проведение.</p>	<p>Определение пульса.</p> <p>Начальная диагностика.</p>	
2	Общая физическая подготовка	36	<p>Понятие ОФП.</p> <p>Функции ОФП.</p>	<p>- Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба по рейке, ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук и др.</p>	<p>Беседа</p> <p>Практические задания</p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения.</li> <li>- Строевые упражнения.</li> <li>- Упражнения на формирование правильной осанки, с удержанием груза на голове.</li> <li>- Упражнения для мышц стоп.</li> <li>- Акробатические упражнения.</li> <li>- Подвижные игры. Эстафеты.</li> </ul>	
3	Специальная физическая подготовка	12	Понятие СФП. Функции СФП.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития стартовой скорости.</li> <li>- Эстафеты с элементами старта.</li> <li>Подвижные игры.</li> <li>- Упражнения для развития дистанционной скорости.</li> <li>- Упражнения для развития скорости.</li> <li>- Приседание с отягощением.</li> <li>- Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей.</li> <li>- Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. - Толчки плечом партнера, борьба за мяч.</li> <li>- Переменный бег, кроссы.</li> <li>- Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью.</li> <li>- Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами.</li> <li>- Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.</li> <li>- Жонглирование мячом.</li> <li>- Парные и групповые упражнения</li> </ul>	Беседа Практические задания

				с мячом.	
4	Технико-тактическая подготовка	10	<p>Понятие о технике волейбола.</p> <p>Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки.</p> <p>Понятие о тактике волейбола.</p> <p>Характеристика тактических действий. Анализ технических и тактических действий в атаке и обороне.</p>	<p>Стойки в сочетании с перемещениями. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной). Передачи мяча в сочетании с перемещениями.</p> <p>Приём мяча, направленного ударом (в парах). Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком. Встречная передача вдоль сетки и через сетку. Приём сверху нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача через сетку. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Чередование приемов мяча сверху и снизу. подача в заданную часть площадки. Сочетание перемещений и технических приемов в защите. Передача мяча со сменой мест. Прием снизу верхней прямой подачи. Соревнования на точность выполнения подачи. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте. Прием мяча снизу через</p>	<p>Беседа</p> <p>Практические задания</p>

				<p>сетку. Соревнования на количество подач без промаха. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу. Техника блокирования. Прием снизу мяча, направленного ударом. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4). Нападающий удар по закрепленному мячу. Одиночное блокирование. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6). Совершенствование техники стоек и перемещений. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. Одиночное и групповое блокирование. Передача мяча над собой. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу. Совершенствование техники стоек и перемещений. Многократные передачи мяча над собой в движении. Нападающий удар после передачи из зоны. Совершенствование техники передачи мяча. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу. Совершенствование техники приемов мяча. Совершенствование</p>	
--	--	--	--	--	--

				техники выполнения подачи. Одиночное блокирование. Нападающий удар после передачи из зоны.	
5	Соревновательная деятельность	6	Правила участия в соревнованиях по волейболу.	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня.	Беседа Соревнования Практические задания
6	Аттестация	2		Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Беседа. Опрос. Тестовые задания.



#### IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Разделы	месяцы								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	1	1	1	1			1		1
Общая физическая подготовка	5	5	4	2	3	4	4	5	4
Специальная физическая подготовка	1	1	2	1	1	1	2	2	1
Технико-тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Соревнования				2	1	2	1		
Аттестация				1					1

## **V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, спортивная площадка:

- перекладина навесная;
- канат и шест металлический;
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- мячи набивные;
- насос ручной, иглы;
- держатель для мяча;
- гимнастические скамейки;
- волейбольная сетка;
- стойки;
- фишки;
- манишки;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи волейбольные;
- секундомер;
- мячи малые и большие.

### **Информационное обеспечение:**

- дидактические и учебные материалы;
- видеоматериалы по волейболу;
- фотоматериалы по отдельным темам;
- доступ к интернет ресурсам.

## VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

Основными критериями оценки обучающихся являются - регулярность посещения занятий, освоение объемов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы, выполнение контрольных нормативов по общей подготовке.

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

**Бег 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Бег 1000 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу - вверх производит прыжок.

Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). Юноши – на высокой, девушки – на нижней перекладине.

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

## **VII. Методические материалы.**

Теоретическая подготовка.

### 1. Физическая культура и спорт в России.

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

### 2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

### 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

#### 5. Правила игры в волейбол.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

#### 6. Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

#### 7. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

#### 8. Основы методики по волейболу.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу

### **Общая физическая подготовка.**

#### Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о

предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами) – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с

вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

#### Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением

направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» («туда и обратно»): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча,



обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами (медицинболами). Упражнения на тренажерах.

### **Технико-тактическая подготовка.**

#### Техническая подготовка.

##### *Техника нападения.*

Стойки. Перемещения.

Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.

Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

##### *Поддачи.*

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.

### *Передачи.*

#### Техника передачи мяча двумя руками сверху.

Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.

Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением; специальные упражнения в тройках; специальные упражнения у сетки.

Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами (медицинболами); имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.

#### Нападающие удары.

Подводящие упражнения с набивным мячом (медицинболом);

Упражнения для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу.

Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку.

### *Упражнения для развития гибкости.*

Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Нападающий удар задней линии.

Техника защиты.

Стойки. Перемещения.

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.

*Приём мяча*

Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.

Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

*Блок.*

Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;

Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тактическая подготовка.

*Тактика нападения.*

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Групповые действия.

Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Командные действия.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Характеристика индивидуальных действий в защите.

Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков.

Техника передачи в прыжке: Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.

Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.

Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

### Командные действия.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

### **Психологическая подготовка.**

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого волейболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки. Воспитание волевых качеств волейболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций волейболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций. Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции

спортивно возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков.

Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности волейболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

## VIII. ПЕРЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
2. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д.: «Волейбол: шаги к успеху».
3. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие. Выпуск № 17. – М., 2014.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебно-методическое пособие. – М., 2010.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. Нижневартовск, 2001.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Волейбол: У истоков мастерства /под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство „ФАИР-ПРЕСС”, 1998.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
8. Коротаева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие – М.; Проспект, 2018.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей – М.: Просвещение, 2013. – 112 с.
10. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. Волгоград, 1977.
11. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
12. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов (методическое пособие). Выпуск № 10. – М., 2012.

13. Шнуров В.Х. «Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов».
14. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение – М.: изд. «SPORT», 2015.

#### Интернет-ресурсы

1. [ryazanvolley.ucoz.ru](http://ryazanvolley.ucoz.ru)
2. [volley.ru](http://volley.ru)
3. [volleyball.ru](http://volleyball.ru)



### Вопросы к тестированию(теория):

1. Кто является создателем игры волейбол:
  - а) Морган +
  - б) Акост
  - в) Эйнгорн
2. Что означает слово «волейбол»:
  - а) скользящий мяч
  - б) удар с лету +
  - в) прыгающий мяч
3. Размеры игрового поля в волейбол:
  - а) 15x30
  - б) 12x24
  - в) 9x18 +
4. Высота сетки у мужчин:
  - а) 2.43 +
  - б) 2.50
  - в) 2.20
5. Высота сетки у женщин:
  - а) 2.34
  - б) 2.14
  - в) 2.24 +
6. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде:
  - а) 5
  - б) 6 +
  - в) 8
7. Во время игры команда получает очко:
  - а) мяч попал в сетку
  - б) мяч вылетел в аут
  - в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника +
8. Во время игры команда получает очко:

а) команда соперника совершает ошибку +

б) мяч попал в сетку

в) мяч вылетел в аут

9. Партия считается выигранной, если:

а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка

б) команда первая набирает 30 очков

в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка +

10. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:

а) 2

б) 3 +

в) 1

11. Какой подачи нет в волейболе:

а) закручивающая подача +

б) верхняя прямая

в) подача в прыжке

12. Игра в волейболе начинается с:

а) переброса

б) подачи +

в) передачи

13. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:

а) да, может +

б) любой игрок может принять мяч

в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

14. Переход игроков осуществляется:

а) куда покажет тренер

б) против часовой стрелки

в) по часовой стрелке +

15. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи:

а) прием мяча +

б) все ответы верны

в) отбивание мяча

**Алгоритм организации учебного занятия с использованием технологии  
дистанционного обучения**

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ дополнительной общеобразовательной программы и годового учебного календарного плана-графика на учебный год. При необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебной и тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого учебного занятия.
3 шаг	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания учебных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям спортсменов) своей группы ссылку на конспект учебного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи.
4 шаг	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 9 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Педагог делает соответствующую отметку о посещении спортсменом занятия в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует начальника отдела, (или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

## **Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому**

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения. Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу. После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий. Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна

быть легкой. Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий. Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий. Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ). Переодеваются в повседневную одежду и обувь.