

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»**



*Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Срок реализации: 6 лет  
Возраст обучающихся: 10-17 лет

Педагог дополнительного образования  
Самсонов Руслан Николаевич

Москва – 2016 год

## Пояснительная записка

Программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности. Она составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание. 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.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Цели** программы: содействовать физическому развитию детей и подростков, обучить игре в волейбол.

### **Задачи:**

- Способствовать укреплению здоровья;
- Содействовать разностороннему физическому развитию;
- Укреплять здоровье обучающихся через закаливание организма;
- Повышать общефизическую подготовленность;
- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- Развивать быстроту, гибкость, ловкость, силу, выносливость;
- Развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- Обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- Воспитывать интерес к соревнованиям;
- Формировать навык в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Воспитывать интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Научить занимающихся самостоятельно организовывать соревнования в группе;
- Научить вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять

таблицу.

Продолжительность обучения по программе 6 лет (3 этапа).

I этап обучения (1, 2 г.г.) – группы начальной подготовки. На этом этапе обучения осуществляется выявление способностей, одаренности детей, развитию у них заинтересованности к занятиям волейболом. На этом этапе обучения большее внимание уделяется физической и технической подготовке, которые осуществляются через подготовительные и подводящие упражнения.

Численный состав группы – 12-15 человек.

II этап обучения – Это учебно-тренировочные группы (3-4 г.г.). На этом этапе у обучающихся развивается стойкий интерес к занятиям волейболом. большее внимание уделяется изучению технической и тактической подготовки. основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях района, округа.

Численный состав группы – 10-12 человек.

III этап – группы совершенствования (5- 6 г.г.). На этом этапе обучающиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники педагога. Помощники педагога получают задания по проведению общеразвивающих упражнений с обучающимися и по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. На этом этапе судейство проводят сами учащиеся.

**Ожидаемые результаты:** учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, будут иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха

перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

В волейбольной секции могут заниматься учащиеся от 10 до 17 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы: 6 лет.

Продолжительность занятий: В ГОДУ=36 недель (72 часа), 144 при 2-х часовых тренировках, 216 при 3 разовых тренировках

- 1-2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (76 часов в год). Форма занятий - групповая.
- 3-4 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (152 часов в год). Форма занятий - групповая.
- 5-6 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (228 часов в год). Форма занятий - групповая.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	УРОВЕНЬ							
			мальчики				девочки			
			высоки	средни	низкий		высоки	средни	низкий	
<b>I.</b> <b>Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2		4	3	2	
		12	7	5	3		6	4	3	
		13	9	6	4		7	5	3	
		14	1	9	5		9	7	4	
			2							
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1		3	2	1	
		12	5	4	2		4	3	2	
	3. 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)	11	4	3	2		4	3	2	
		12	6	5	3		5	4	3	
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2		3	2	1	
		14	6	5	3		5	4	2	
		15	6	5	3		5	4	3	
		16	6	5	3		5	4	3	
		17	7	5	3		6	5	3	
	5. 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)	13	5	4	3		4	3	2	
		14	6	5	3		5	4	3	

	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2		3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. 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 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4		4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4		6 7	4 5	3 3	
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3		4 5	3 4	1 2	
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5		6 7	4 5	3 4	
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3		4 5	3 4	2 2	
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4		5 5 6	4 4 4	2 3 3	
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5		4 5 6	3 3 5	2 2 3	

<b>III.</b> <b>Нападающий удар</b>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1		2	1	-		
		12	4	3	2		3	2	1		
		13	6	5	3		6	5	3		
		14	8	6	4		6	5	3		
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4		5	4	3		
		16	7	6	4		6	5	3		
		17	8	7	5		7	6	4		
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3		4	3	2		
		16	7	6	5		6	5	4		
		17	8	6	5		6	5	4		
	<b>IV.</b> <b>Блокирование</b>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1		1	1	-	
			14	2	1	1		2	1	-	
15			5	4	2		4	3	2		
16			6	5	4		5	4	3		
17			8	6	4		7	5	3		
2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)		13	2	1	1		1	1	-		
		14	2	1	1		2	1	-		
		15	5	4	2		5	3	2		
		16	6	5	4		5	4	3		
		17	8	6	4		7	5	3		
3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)		15	4	3	2		3	2	2		
		16	5	4	3		4	3	3		
		17	6	5	4		5	4	3		

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

#### **Ожидаемый результат**

По окончании курса учащиеся будут владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть техническими приемами, уметь решать тактические

задачи, применять полученные знания в игре. Организовывать, проводить и обслуживать соревнования по волейболу школьного уровня.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

### Учебно-тематическое планирование 1 - 2 года обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Содержание
<b>I.</b>	<b>Теоретический материал</b>	<b>12</b>	
	Техника безопасности	4	Инструктаж по ТБ на занятиях
	Техника и тактика игры	4	Понятия о технике и тактике игры; Особенности отдельных технических приемов; Организация действий игроков в различных ситуациях.
	Организация и проведение соревнований	2	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе.
	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	2	Правила организации самостоятельных занятий; Организация игр во дворе, на пляже.
<b>II.</b>	<b>Практический материал</b>	<b>64</b>	
	Физическая подготовка	На каждом занятии	Общая физическая подготовка: упражнения укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; упражнения на укрепление систем организма. Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому.
	Верхняя подача избранным способом	6	Техника выполнения верхней прямой подачи (с вращением-силовая, без вращения-планирующая). Техника выполнения верхней боковой подачи.
	Передачи	10	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; Верхняя передача двумя руками над собой; Верхняя передача двумя руками назад через голову; Передача в падении на спину; Передача в падении на грудь; Прием снизу.

Нападающий удар	6	С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой; Боковой нападающий удар правой и левой рукой; Перевод мяча правой и левой рукой; Нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3
Блокирование	6	Техника постановки одиночного и группового блока.
Комбинированные упражнения	6	Подача – передача; Подача – передача – нападающий удар – блокирование; Передача – нападающий удар – передача (игра в защите); Подача – передача – нападающий удар; Подача – передача – нападающий удар – блокирование.
Учебно-тренировочные игры	28	Игры 6х6; 5х5; 4х4. Совершенствование технико - тактических действий волейболистов.
Судейство игр	2	Подготовка юных судей; Навыки судейства школьных и районных соревнований по волейболу.
<b>Итого:</b>	<b>76 ч</b>	

## Содержание изучаемого курса первого и второго года обучения

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

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### 2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

#### **4. Гигиена волейболиста**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

#### **5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

#### **6. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## **7. Правила игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## **8. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

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

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

#### **10. Контрольные испытания.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

**11. Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

**12. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### **Учебно-тематическое планирование 3-4 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание</b>
<b>I.</b>	<b>Теоретический материал</b>	<b>18</b>	
	Техника безопасности	4	Инструктаж по ТБ на занятиях
	Техника и тактика игры	7	Понятия о технике и тактике игры; Особенности отдельных технических приемов; Организация действий игроков в различных ситуациях
	Организация и проведение соревнований	3	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе.
	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	4	Правила организации самостоятельных занятий; Организация игр во дворе, на пляже.
<b>II.</b>	<b>Практический материал</b>	<b>134</b>	
	Физическая подготовка	На каждом занятии	Общая физическая подготовка: упражнения, укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; упражнения на укрепление систем организма.

		<p>Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому.</p>
Верхняя подача избранным способом	32	Техника выполнения верхней прямой поддачи (с вращением-силовая, без вращения- планирующая). Техника выполнения верхней боковой поддачи.
Передачи	34	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; Верхняя передача двумя руками над собой; Верхняя передача двумя руками назад через голову; Передача в падении на спину; Передача в падении на грудь; Прием снизу.
Нападающий удар	14	С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой; Боковой нападающий удар правой и левой рукой; Перевод мяча правой и левой рукой; Нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3
Блокирование	8	Техника постановки одиночного и группового блока.
Комбинированные упражнения	24	Подача – передача; Подача – передача – нападающий удар – блокирование; Передача – нападающий удар – передача (игра в защите); Подача – передача – нападающий удар; Подача – передача – нападающий удар – блокирование
Учебно-тренировочные игры	36	Игры 6х6; 5х5; 4х4. Совершенствование технико - тактических действий волейболистов.
Судейство игр	4	Подготовка юных судей; Навыки судейства школьных и районных соревнований по волейболу.
<b>Итого:</b>	<b>152</b>	

## **Краткое содержание изучаемого курса третьего и четвертого года обучения**

**1. Физическая культура и спорт в России.** Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

**2. История развития волейбола.** Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

**3. Влияние физических упражнений на организм человека.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

**4. Гигиена волейболиста.** Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

**5. Техническая подготовка.** Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

**6. Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## **7. Правила игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

**8. Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменной скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

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

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

#### 10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

**11. Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

**12. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игр

### Учебно-тематическое планирование 5-6 года обучения

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Содержание
<b>I.</b>	<b>Теоретический материал</b>	<b>18</b>	
	Техника безопасности	4	Инструктаж по ТБ на занятиях
	Техника и тактика игры	5	Понятия о технике и тактике игры; Особенности отдельных технических приемов; Организация действий игроков в различных ситуациях
	Организация и проведение соревнований	4	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе.
	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	5	Правила организации самостоятельных занятий; Организация игр во дворе, на пляже.
<b>II.</b>	<b>Практический материал</b>	<b>210</b>	
	Физическая подготовка	На каждом занятии	Общая физическая подготовка: упражнения укрепляющие здоровье; упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; упражнения на укрепление систем организма.

			Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому.
	Верхняя подача избранным способом	34	Техника выполнения верхней прямой подачи (с вращением-силовая, без вращения-планирующая). Техника выполнения верхней боковой подачи.
	Передачи	32	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; Верхняя передача двумя руками над собой; Верхняя передача двумя руками назад через голову; Передача в падении на спину; Передача в падении на грудь; Прием снизу.
	Нападающий удар	24	С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой; Боковой нападающий удар правой и левой рукой; Перевод мяча правой и левой рукой; Нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3
	Блокирование	14	Техника постановки одиночного и группового блока.
	Комбинированные упражнения	32	Подача – передача; Подача – передача – нападающий удар – блокирование; Передача – нападающий удар – передача (игра в защите); Подача – передача – нападающий удар; Подача – передача – нападающий удар – блокирование
	Учебно-тренировочные игры	68	Игры 6х6; 5х5; 4х4. Совершенствование технико-тактических действий волейболистов.
	Судейство игр	6	Подготовка юных судей; Навыки судейства школьных и районных соревнований по волейболу.
	<b>Итого:</b>	<b>228</b>	

## **Краткое содержание изучаемого курса пятого и шестого года обучения**

### **Теоретические сведения**

- Последовательность и этапы обучения волейболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация;
- Задачи тренировочного процесса;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
- Правила пляжного волейбола;
- Установка на игру и разбор результатов;
- Психологическая подготовка юных спортсменов;
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

### **Общефизическая подготовка**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Развитие прыгучести;
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.

## **Специальная подготовка**

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости.

## **Техническая подготовка**

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Основные задачи технической подготовки;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки;
- Контроль технической подготовкой;
- Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
- Техника игры, ее характеристика;
- Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;
- Техника нападения, техника защиты;
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

## **Тактическая подготовка**

### Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

### Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);

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

### **Игровая подготовка**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в волейболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

### **Контрольные и календарные игры**

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;

## **Методическое обеспечение программы**

### **Формы занятий:**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

### **Приемы и методы учебно-воспитательного процесса:**

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

**Общепедагогические или дидактические методы** включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Спортивные методы** включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

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

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

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

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Список литературы**

1. «Волейбол» программа. Советский спорт издательство Москва 2004г.
2. «Волейбол» Под.ред. А.В.Беляева, М.В.Савина.-М., 2000г.
3. «Волейбол» -М.: Федерация волейбола России.-2001.-№4.
4. «Волейбол» -Под.ред. Ю.Д.Железняк, -2004.
5. «Тенденции развития классического волейбола на соревновательном этапе». Ю.Д.Железняк, Г.Я.Шипулин О.Э.Сердюков -2004.-№3
6. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.



## Ожидаемые результаты.

*По окончании курса учащиеся должны*

- Владеть понятиями «здоровый образ жизни, стремление к высоким спортивным результатам», потребность к занятиям спортом.
- Применять полученные знания в тренировочном процессе.
- Принимать участие в учебно-контрольных соревнованиях, тренировках.

**Таблица оценочных нормативов (мальчики)**

Возраст	Бег 30 м. (сек.)			Прыжок в длину с места (см.)			Челночный бег 4 по 9м. (сек.)			Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)			Прыжки через скакалку за 1 мин. ( кол-во раз)		
	Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.
10-11лет	6,8	6,7	6,0	99	113	136	12,4	12,2	12,0	20	28	34	30	40	50

<b>12-14лет</b>	<b>6,5</b>	<b>6,4</b>	<b>5,9</b>	<b>114</b>	<b>126</b>	<b>147</b>	<b>11,6</b>	<b>11,4</b>	<b>11,2</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>
<b>15-17лет</b>	<b>6,2</b>	<b>6,1</b>	<b>5,6</b>	<b>120</b>	<b>134</b>	<b>157</b>	<b>11,4</b>	<b>11,2</b>	<b>11,0</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	<b>70</b>

**Таблица оценочных нормативов (девочки)**

<b>Возраст</b>	<b>Бег 30 м. (сек.)</b>			<b>Прыжок в длину с места (см.)</b>			<b>Челночный бег 4 по 9 м. (сек.)</b>			<b>Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во раз)</b>			<b>Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)</b>		
	<b>Ни з.</b>	<b>Сред .</b>	<b>Выс.</b>	<b>Низ.</b>	<b>Сред .</b>	<b>Выс.</b>	<b>Низ.</b>	<b>Сред .</b>	<b>Выс.</b>	<b>Низ.</b>	<b>Сред .</b>	<b>Выс.</b>	<b>Ни з.</b>	<b>Сред .</b>	<b>Выс.</b>
<b>10-11лет</b>	<b>7,5</b>	<b>7,4</b>	<b>6,6</b>	<b>89</b>	<b>103</b>	<b>126</b>	<b>13,0</b>	<b>12,4</b>	<b>11,8</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>80</b>

<b>12-14лет</b>	<b>7,3</b>	<b>7,2</b>	<b>6,4</b>	<b>106</b>	<b>118</b>	<b>139</b>	<b>12,2</b>	<b>11,8</b>	<b>11,5</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>40</b>	<b>90</b>
<b>15-17лет</b>	<b>6,6</b>	<b>6,5</b>	<b>5,8</b>	<b>114</b>	<b>127</b>	<b>150</b>	<b>12,0</b>	<b>11,8</b>	<b>11,4</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

