

Муниципальное Бюджетное Учреждение  
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск

**ПРИНЯТО**

на заседании тренерского  
совета протокол № 1  
от 28.08.2019 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МБУ «ФОК «Победа»  
№ 2/20 от 30.08. 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

по виду спорта

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Срок реализации 3 года**

Возраст детей 8-18 лет

Автор-составитель  
тренер-преподаватель  
Фролова Т.В.

г. Богородск Нижегородская область

2019 г.

<b>I. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>II. Организационно-педагогические условия.....</b>	<b>4</b>
2.1. Формы аттестации.....	7
2.2. Учебный план.....	8
2.3. Календарный учебный график годовичного цикла подготовки.....	9
<b>III. Рабочая программа.....</b>	<b>10</b>
3.1. Теоретическая подготовка.....	10
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП).....	11
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП).....	12
3.4. Техническая подготовка.....	13
3.5. Тактическая подготовка.....	14
<b>IV. Оценочные и методические материалы.....</b>	<b>16</b>
4.1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки.....	16
4.2. Контрольно-переводные нормативы.....	18
4.3. Перечень информационного обеспечения.....	19

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы. Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения. Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание обучающихся. 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 сердечнососудистой и дыхательной системы, 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. Программа рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 8-18 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15-30 человек. Продолжительность занятий – 6 часа в неделю. Форма занятий - групповая. Для более полного выполнения образовательной программы в нее вносится краеведческий компонент: прогулки по родному краю, экскурсии на предприятия, заочные путешествия по памятным местам края, используя карту, конкурсы знатоков родной природы, просмотр кино,

видео, посещение городского музея. Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу(далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

**Программа по своей направленности:** Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач на **общеразвивающем этапе** (весь период):

укрепление здоровья, улучшение физического развития;

привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал. В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недель.

**Цель программы** - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

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

**Задачи программы:**

1. Создание условий для развития личности ребёнка.
2. Развитие мотивации юного баскетболиста к познанию и творчеству.
3. Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка.
4. Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
5. Укрепление психологического и физического здоровья.
6. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена.
7. Просмотр талантливых детей в юношеские сборные команды области команды региона.

**Режим образовательного процесса**

Этапы подготовки	Год обучения	Режим тренировочной работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
общеразвивающий	1 год обучения	6 часов	15-30
	2 год обучения	6 часов	15-30
	3 год обучения	6 часов	15-30

**II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Методы воспитания - метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений; - ситуация успеха - предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности. Современные образовательные технологии -игровые – участие детей в различных играх; - педагогика сотрудничества – современный поиск истины; - технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком; - здоровьесберегающие технологии – формирование у обучающихся не обходимых знаний, умении, навыков по здоровому образу жизни.

Формы занятий: Методы обучения: беседа репродуктивный тренировка стандартно-повторного упражнения соревнования показ-демонстрация игра переменного упражнения праздник метод круговой тренировки

### **2.1. Материально-технические условия**

Материально-техническое обеспечение программы Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками. спортивный инвентарь: - волейбольные мячи – на пару обучающихся; - набивные мячи - на пару обучающихся; - гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося - волейбольная сетка; - гимнастические маты; - гантели (1-3 кг.); - футбольные, баскетбольные и теннисные мячи; - тактическая доска; - насос для накачивания мячей; спортивные снаряды: - гимнастические скамейки – 5-7 штук; - гимнастическая стенка – 6 пролетов; - перекладины для подтягивания.

### **2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Результативность работы планируется отслеживать в течение учебного года на занятиях путем педагогического наблюдения (интеллектуальный и творческий рост каждого ребенка и команды в целом). Текущий контроль предполагается проводить минимум 2 раза в уч. году. Промежуточный контроль проводится после каждого игрового дня, проводится разбор всех вопросов и заданий отыгранных на игре, с разбором ошибок. Итоговый контроль предполагает анализ деятельности объединения, данный детьми, родителями и педагогом, сдача контрольных испытаний по нормативам. Предусмотрен мониторинг результативности и разработаны его критерии.

### **2.3. Методические указания по организации аттестации**

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

### **2.4. Методическое обеспечение программы**

Обеспечение программы методической продукцией 1. Дидактические материалы: - Изучение и освоение технических приемов в волейболе. Учебные пособия в электронном варианте. - Правила игры в волейбол. - Правила судейства в волейболе. - Положение о соревнованиях по волейболу. 2. Методические рекомендации: - Инструкции по охране труда. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебнопознавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемнопоисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

## 2.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения Цель: научиться правилам и игре в волейбол. Задачи: - освоить правила игры в волейбол - овладение основам техники и тактики волейбола - ведение здорового образа жизни. Ожидаемый результат: Обучающиеся научатся играть в волейбол на уровне объединения, ДДТ

Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	Итог
Теоретическая подготовка	8	8	8	24
Общая физическая подготовка (ОФП)	64	64	64	204
Специальная физическая подготовка (СФП)	68	68	68	216
Техническая подготовка	75	75	75	225
Тактическая подготовка	75	75	75	225
Контрольные тренировки	8	8	8	24
Контрольные нормативы	4	4	4	12
Участие в соревнованиях	15	15	15	45
Судейская практика	6	6	6	18
Мендконтроль	4	4	4	12
<b>Всего часов</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>756</b>

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки учащихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующая ступень - составление

плана-графика на годичный цикл подготовки волейболистов с расчетом на 42 недели занятий.

## 2.6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы.

Особенность общеразвивающего этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Образовательный процесс целесообразно начинать с сентября.

### Примерный календарный учебный график распределения программного материала

в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп 1,2,3 года (ч)

Виды Подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	Июнь	Июль
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1			
ОФП	64	5	6	6	7	3	6	6	7	5	8	3
СФП	68	5	6	6	7	3	6	6	7	5	9	3
Техническая Тактическая	75	5	9	7	9	7	8	9	9	6	4	2
Контрольные тренировки	8		2			2				2		2
Контрольно-переводные нормативы	4	2							2			
Участие в соревнованиях	15		4	2	2	2	1	2				2
Судейская практика	6									2	1	3
Медконтроль	4	2							2			
<b>ВСЕГО:</b>	<b>252</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>13</b>



На общеразвивающем этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо) циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. ОФП проводится в универсальном спортивном зале.

Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники работы с мячом и развитие основных двигательных качеств.

Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. Теоретические занятия проводятся в универсальном зале.

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления учащихся.

### **III РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

#### **3.1 Теоретическая подготовка**

*Формы теоретических занятий:* беседы, лекции.

*Организация:* специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Краткое содержание программы первого года обучения: 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).

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

#### **План теоретической подготовки**

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	1
2	История волейбола	Физическая культура и спорт в России. Развитие волейбола в России. Выдающиеся достижения	

		российских спортсменов.	
3	Профилактика травматизма	На занятиях по волейболу	1
4	Места занятия волейболом, правила по волейболу.	Места для проведения занятий и соревнований по волейболу. Терминология и судейская практика в волейболе. Техническая подготовка.	1
5	Гигиенические навыки. Режим дня. Первая помощь.	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	1
6	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	На занятиях по волейболу	1
7	Основы игры	Тактика и техника игры в волейбол	2

### 3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

#### Теория

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

#### Практика

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа -сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног

в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ЦРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

### **3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **Теория**

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

#### **Практика**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед.

Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с

амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо. Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях. Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры: "салки", "лапта". Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

### **3.4 Техническая подготовка**

#### **Теория**

Теория технической подготовки

#### **Практика**

Подводящие упражнения.

Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках);

Нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока;

Взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом

### **3.5. Тактическая подготовка**

#### **Теория**

Теория тактики игры

#### **Практика**

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком; Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и 10 второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии; Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

### **3.6. Организация и участие в соревнованиях**

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу. Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй

передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

### **3.7. Итоговое занятие**

Открытое занятие; соревнование.

### **3.8. Интегральная подготовка**

Практика Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

### **4.0. Индивидуальные действия в нападении**

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий. Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на выходящего игрока задней линии. 4. подача «вразрез». 5. подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. подача на нападающего у сетки. 8. подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной. Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов. 2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

### **4.1. Групповые действия в нападении**

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача – на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения

игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4). Командные действия в нападении Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов. Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий 24 обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны – 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2). Индивидуальные действия в защите Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия. Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

#### **4.2. Групповые действия в защите**

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 – вспомогательные блокирующие. 2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 – вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6. Командные действия в защите Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий. Примерные задания при системе углом вперед: 1.

Основной блокирующий – игрок зоны 3, основная задача – закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите. Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий – крайний со стороны сильнеешего нападающего противника, средний – вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий – средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе

#### **IV. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Аттестация 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 тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

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

##### **4.1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

Исходное положение – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна



попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек. (минимум 20 раз)*

**Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Исходное положение – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на мате. (минимум 22 повторения)*

**Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в универсальном спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

#### **4.1. Контрольно-переводные нормативы**

по общей физической подготовке представлены в таблице:

**1.. Бег 30 м: 5хбм.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

**2. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.** На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3. 4. 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

**3. Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**4.Подтягивание.** Из вися на прямых руках, хват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

**5.Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

**Физическая подготовка:**

- 1 прыжок в длину с места.
- 2.Кросс без учета времени.
3. Поднимание туловища за 30 сек., подтягивание.

**Техническая подготовка:**

1. Бег 30 м /5х6/
2. Бег 92 м

**ВОЛЕЙБОЛ / девочки/**

Де-вушки	№	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			(8-10лет)			(10-11лет)			(11-12лет)			(12-13 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	160	135	115	170	140	125	185	150	135	190	155	140
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	12	9	5	14	10	6	16	12	7	18	13	8
	3	Кросс без учета времени	500м											
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,5	12,7	13,0	12,3	12,5	12,8	12,2	12,4	12,6	11,8	12,1	12,4
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	32,0	32,5	33,0	31,5	32,0	32,5	31,2	31,7	32,2	31,0	31,5	32,0

**ВОЛЕЙБОЛ /девушки/**

Де-вушки	№	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			(13-14лет)			(14-15лет)			(15-16лет)			(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину	195	160	145	200	160	150	205	165	160	210	17	165

		<b>с места (см)</b>											0	
	<b>2</b>	<b>Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)</b>	20	14	10	21	15	11	22	20	10	22	20	10
	<b>3</b>	<b>Кросс без учета времени</b>	1000 м											
СФ П	<b>1</b>	<b>Бег 30 м (5х6м), сек</b>	11,6	11,9	12,3	11,4	11,7	12,0	11,2	11,5	11,8	11,0	11,3	11,6
	<b>2</b>	<b>Бег 92 м с изменением направления (сек.)</b>	30,5	31,0	31,5	30,0	30,5	31,0	29,5	30,0	30,5	29,0	29,5	30,0

### ВОЛЕЙБОЛ /мальчики/

Юноши	№ П/П	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			(8-10лет)			(10-11лет)			(11-12лет)			(12-13 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	<b>1</b>	<b>Прыжок в длину с места (см);</b>	175	140	120	185	145	135	195	160	145	200	165	150
	<b>2</b>	<b>Подтягивание на перекладине (раз)</b>	3	2	1	4	3	1	6	4	2	7	5	2
	<b>3</b>	<b>Кросс без учета времени</b>	1000 м											
СФП	<b>1</b>	<b>Бег 30 м (5х6м), сек.</b>	12,5	12,7	12,9	12,2	12,5	12,7	12,1	12,3	12,5	11,5	11,8	12,0
СФП	<b>2</b>	<b>Бег 92 м с изменением направления (сек.)</b>	31,0	31,6	32,2	30,5	31,0	31,5	30,0	30,5	31,0	29,5	30,0	30,5

### ВОЛЕЙБОЛ /юноши/

Юноши	№ П/П	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			(13-14лет)			(14-15лет)			(15-16лет)			(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	<b>1</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	205	170	155	210	180	165	220	190	180	230	195	185
	<b>2</b>	<b>Подтягивание на перекладине (раз)</b>	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4
	<b>3</b>	<b>Кросс без учета времени</b>	2000 м											

СФП	1.	Бег 30 м (5х6м), сек	11.1	11.6	11.8	10.8	11.3	11.6	10.4	10.8	11.1	10.0	10.6	10.8
	2.	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	29.0	29.5	30.0	28.5	29.0	29.5	27.5	28.0	28.5	27.0	27.5	28.0

### Тестовые задания по теоретической части.

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ... а) США б) Канаде в) Японии г) Германии
2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону... а) 2 б) 3 в) 5 г) 6
3. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта? а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году
4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону? а) Произвольно б) По часовой стрелке в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер
5. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает.... а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока
6. Волейбольная площадка имеет размеры: а) 18м на 8м б) 18м на 9м в) 19м на 9м г) 20м на 10м
7. Команда в волейболе состоит из .... игроков. а) 14 б) 12 в) 10 г) 6
8. Принимать подачу в волейболе имеет право ..... а) Любой играющий б) Только «либеро» в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 ..
9. В волейболе игроки задней линии атакуют .....с зоны: а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 . в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки
10. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ... а) нижняя передача мяча двумя руками; б) нижняя передача одной рукой; в) верхняя передача двумя руками.
11. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ... а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
12. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока? а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками. в) Одной рукой снизу.
13. Какой подачи не существует? а) Одной рукой снизу. б) Двумя руками снизу. в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.
14. До скольких очков ведется счет в решающей партии? а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.

15. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ... а) подача повторяется; б) игра продолжается; в) подача считается проигранной.
16. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ... а) подача повторяется; б) подача считается проигранной; в) игра продолжается.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований? а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.
18. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)? а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.
19. При каком счете может закончиться игра в первой партии? а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.
20. Стойка волейболиста помогает игроку ... а) быстро переместиться «под мяч»; б) следить за полетом мяча;

Ответы на вопросы: а а в б а б г а г а в б в б б а в в а

### **4.3. Перечень информационного обеспечения**

#### **Список литературы**

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996.
2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
7. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
9. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1999

#### **4.4. Список литературы для воспитанников**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2000