

Утверждена приказом директора  
МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска  
Приказ № 01-06-109 от 24.08.2021 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Возраст детей:** 14- 18 лет

Срок реализации: 2 года

**Автор-составитель:**

Наумов Станислав Сергеевич

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

МАОУ Лицей ИГУ города Иркутска

**Иркутск – 2021**

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Содержание программы
5. Тематическое планирование
6. Планируемые результаты обучения
7. Оценочные материалы
8. Условия реализации программы
9. Методические материалы

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции по волейболу, соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и по срокам обучения, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Программа предназначена для учащихся 7 – 11 классов МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска.

**Новизна и оригинальность** программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Программа предусматривает возможность выбрать большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся Лицея повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. В ходе реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в сети Интернет, для просмотра учебных программ, видеоматериалов.

**Целесообразность и актуальность программы**, позволяет учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация учащимся восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся в связи с высокой учебной нагрузкой, направлена на формирование интереса и потребности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, пропаганда ЗОЖ среди учащихся Лицея.

**Цель программы** - научить играть в волейбол на достойном уровне, содействовать всестороннему физическому развитию личности учащегося посредством дополнительных внеурочных занятий, содействовать совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях. Углублённо изучить принципы спортивной игры волейбол.

### Задачи программы

#### **Образовательные:**

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния

#### **Обучающие:**

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

#### **Развивающие:**

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

#### **Воспитательные:**

- воспитывать волевой характер, командный дух учащихся, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**Особенностью данной программы** - является изучение тактических действий, приёмов и методических разработок. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки позволяет достигнуть более высокого результата в игре. Использование ИКТ (просмотры тренировок, игр по волейболу) помогает в обучении. Подведение итогов реализации программы проходит через участие учащихся в тренировках, играх, соревнованиях.

**Срок реализации программы** – 2 года. Занятия проводятся по 2 часа два раза в неделю. Количество часов в году – 144. За 2 года – 288 ч.

**Программа рассчитана** на возраст 12- 18 лет, и делится на два этапа:

- **первый год обучения**, обучение технике и тактической подготовке в игре;
- **второй год обучения** - углубленное обучение и совершенствование технической и тактической подготовке, психологическая подготовка;

**Занятия в рамках программы** проводятся в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, индивидуальных занятий.

## **В результате освоения программы учащиеся научатся:**

### **знать:**

- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

### **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

## **По окончании реализации программы учащиеся получат возможность научиться следующих результатов:**

- владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- уметь принимать мяч от сетки;
- достичь высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся, занимающихся в секции;
- повысить уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- развить потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

## 2. Учебно-тематический план 1-2 года обучения 4 часа в неделю (144 часов в год)

Дополнительная общеразвивающая программа	Год Обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учащихся	Кол-во в неделю	Количество учебных недель	Форма промежуточной аттестации
Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»	1-ый год	14-18 лет	15	4	36	Контрольные нормативы
	2-ой год	14-18 лет	15	4	36	Контрольные нормативы

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Теория. Общие основы волейбола. Правила ТБ. Правила игры	8	-	8	4		4
2	Общефизическая подготовка	-	22	22	-	20	20
3	Специальная подготовка	-	22	22	-	20	20
4	Техническая подготовка	-	28	28	-	28	28
5	Тактическая подготовка	-	28	28	-	29	29
6	Игровая подготовка		22	22	-	28	28
7	Контрольные игры	-	14	14		15	15
	Общее количество часов в год	8	136	144	30	110	144

### Календарно тематическое планирование 1 года обучения

месяц	Теоретическая	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Контрольные игры	Итого за месяц
Сентябрь	2	4	4	4	-	-	2	16 ч
Октябрь	2	4	6	4	2	2	-	20ч
Ноябрь	-	2	4	2	2	4	2	16ч
Декабрь	-	2	-	2	4	8	-	16ч
Январь	1	4	4	-	-	-	3	12ч
Февраль	2	4	2	2	2	2	-	16ч
Март		2	-	4	8	2	2	18ч
Апрель	1	-	2	7	8	2	-	20ч

Май	-	-	-	3	2	2	5	12ч
Всего:	8ч	22ч	22ч	28ч	28ч	22ч	14ч	144ч

### Календарно тематическое планирование 2 года обучения

месяц	Теоретическая	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Контрольные игры	Итого за месяц
Сентябрь	2	4	4	4	-	-	2	16 ч
Октябрь	1	4	6	4	2	3	-	20ч
Ноябрь	-	2	4	2	2	4	2	16ч
Декабрь	-	2	-	2	4	8	-	16ч
Январь	1	4	4	-	-	-	3	12ч
Февраль	-	2	2	2	3	4	1	16ч
Март		2	-	4	8	2	2	18ч
Апрель	-	-	-	7	8	5	-	20ч
Май	-	-	-	3	2	2	5	12ч
Всего:	4ч	20ч	20ч	28ч	29ч	28ч	15ч	144ч

### 3. Календарный учебный график

№	Год реализации программы	Часов в неделю	Сентябрь 2021 г.	Октябрь 2021 г.	Ноябрь 2021 г.	Декабрь 2021 г.	Январь 2022 г.	Февраль 2022 г.	Март 2022 г.	Апрель 2022 г.	Май 2022 г.	Всего часов
1	1 год	4	16	20	16	16	12	16	18	20	16	<b>144</b>
2	2 год	4	16	20	16	16	12	16	18	20	16	<b>144</b>

### 4. Содержание программы, 1 года обучения.

Содержание программы учитывает психологические и физиологические особенности старшего школьного возраста и особенности организации образовательного процесса. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, использования учебных видеофильмов на образовательном портале Сибронис ссылка <https://sibronis.ru/course/view.php?id=565#section-2>, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

#### 1. Теоретические сведения – 8 часов.

- сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.
- оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол;

- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом, правила разминки ;
- гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- правила игры в волейбол.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

## **2. Общефизическая подготовка – 22 часа.**

- ОРУ;
- бег;
- прыжки;
- акробатические упражнения;
- упражнения силовой подготовки;
- подвижные игры.

## **3. Специальная физическая подготовка – 22 часа.**

- упражнения, направленные на развитие прыгучести;
- упражнения, направленные на развитие координации движений;
- упражнения, направленные на развитие специальной выносливости;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- подбор упражнений для развития специальной силы;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

## **4. Техническая подготовка -28 часов.**

- значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;

### **Техника нападения:**

- перемещения и стойки;
- передачи;
- отбивание мяча кулаком;
- подачи;
- нападающие удары;

### **Техника защиты:**

- перемещения и стойки;
- прием сверху двумя руками;
- прием снизу двумя руками;
- блокирования.

## **4.1 Техника выполнения передвижения и нижнего приема.**



- обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу;
- обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест;
- правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема;
- поведение игрока при выполнении приема;
- правила безопасного выполнения.

#### **4.2 Техника выполнения верхнего приема**

- правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча;
- положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема;
- упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема;
- правила безопасного выполнения приема.

#### **4.3 Техника выполнения нижней прямой подачи**

- правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи;
- упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи;
- правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

#### **4.4 Техника выполнения верхней прямой подачи**

- выполнение набрасывание мяча на удар;
- правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи;
- упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи;
- правила правильного выполнения упражнения.

#### **4.5 Техника выполнения нижней боковой подачи**

- правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи;
- правила безопасного выполнения упражнения;
- упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

#### **4.6 Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару**

- понятие выход на прием мяча;
- упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи;
- упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.

### **5. Тактическая подготовка – 28 часов.**

#### **Тактика нападения:**

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

#### **Тактика защиты:**

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

### **5.1 Обучение индивидуальных действий:**

- обучение тактике нападающих ударов;
- нападающий удар с задней линии;
- обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока;
- обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- нападающий удар толчком одной ноги;
- при выполнении вторых передач;

### **5.2 Обучение групповым взаимодействиям:**

- обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке, а также к действиям в обороне;
- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

### **5.3 Обучение технике передаче и подачи в прыжке:**

- скидка, отвлекающие действия при вторых передачах;
- обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;
- подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;
- обучения тактике подач, подач в прыжке.

### **6. Игровая подготовка – 22 часа.**

- основы взаимодействия игроков во время игры;
- понятие развития игровой комбинации;
- понятие: оборонительная, наступательная игра;
- правила безопасного ведения двусторонней игры;
- техника игры в нападении;
- техника игры в защите.

### **7. Контрольные и календарные игры - 14 часов.**

- двухсторонние контрольные игры;
- товарищеские игры с командами других школ;
- участие в соревнованиях спартакиады школьников г. Иркутска.

## **Содержание программы, 2 года обучения.**

### **1. Теоретические сведения – 4 часа.**

- правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- правила игры и методика судейства соревнований;
- действующие правила игры;
- основы техники игры и техническая подготовка;
- основы тактики игры и тактическая подготовка.

### **2. Общефизическая подготовка – 20 часов.**

- подвижные игры;
- ОРУ;
- бег;
- прыжки;
- акробатические упражнения;
- упражнения силовой подготовки.

### **3. Специальная физическая подготовка – 20 часов.**

- упражнения для развития прыгучести;

- координации движений;
- специальной выносливости;
- упражнения силовой подготовки;
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- подбор упражнений для развития взрывной силы;
- подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

#### **4.Техническая подготовка - 28 часов.**

##### **Техника нападения:**

- перемещения и стойки;
- передачи;
- отбивание мяча кулаком;
- подачи;
- нападающие удары;

##### **Техника защиты:**

- перемещения и стойки;
- прием сверху двумя руками;
- прием снизу двумя руками;
- блокирования.

#### **4.1 Техника выполнения передвижения и нижнего приема.**

- совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу;
- совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест;
- правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема;
- поведение игрока при выполнении приема;

#### **4.2 Техника выполнения верхнего приема.**

- правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча;
- положение ног и туловища учащегося при выполнении верхнего приема;
- упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема;
- правила безопасного выполнения приема;
- использование верхнего приема передачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

#### **4.3 Техника выполнения нижней прямой подачи.**

- правильная группировка туловища, ног, рук, кистей и пальцев волейболиста при выполнении нижней прямой подачи;
- упражнения на правильное движение ног, туловища и рук при выполнении нижней прямой подачи;
- использование нижней прямой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

#### **4.4 Техника выполнения верхней прямой подачи.**

- выполнение набрасывание мяча на удар;

- правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи;
- упражнение на движение ногами и туловищем, движение «ударной» рукой при выполнении верхней прямой подачи;

- правила безопасного выполнения упражнения;
- использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

#### **4.5 Техника выполнения нижней боковой подачи.**

- правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи;
- правила безопасного выполнения упражнения;
- упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи;
- использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

#### **4.6 Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.**

- понятие выхода на прием мяча;
- техника правильного действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи;
- упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи;
- правила безопасного выполнения упражнения;
- использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

#### **4.7 Техника выполнения нападающего удара.**

- понятие выхода на позицию перед ударом;
- отработка действий, направленных на коррекцию передачи;
- правила безопасного выполнения упражнения;
- использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

### **5.Тактическая подготовка – 29 часов.**

#### **Тактика нападения:**

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

#### **Тактика защиты:**

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

#### **5.1 Обучение и совершенствование индивидуальных действий:**

- совершенствование тактики нападающих ударов;
- нападающий удар задней линии;
- совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока;
- нападающий удар толчком одной ноги, при выполнении вторых передач;

#### **5.2 Обучение групповым взаимодействиям:**

- обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

- обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке и в обороне;
- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

### **5.3 Обучение технике передаче в прыжке:**

- скидка, отвлекающие действия при вторых передачах;
- обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;
- обучения тактике подач, подач в прыжке;
- обучение и совершенствование индивидуальных действий.

### **6. Игровая подготовка – 28 часов**

- основы взаимодействия игроков во время игры;
- совершенствование развития игровой комбинации;
- понятие: оборонительная, наступательная игра;
- использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол;
- тактика игры в нападении;
- тактика игры в защите;
- совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.

### **7. Контрольные и календарные игры – 15 часов**

- участие в первенстве школы по волейболу;
- участие в товарищеских играх против команд других школ;
- участие команд в первенстве г. Иркутска по волейболу.

## **5.Календарно - тематическое планирование спортивной секции «Волейбол» 1-ой год обучения**

Занятия	месяц	Тема занятий	Кол-во часов	Содержание.
1-2 3-4	сентябрь	Теория. ОФП. СФП.	8ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Правила игры в волейбол. ОРУ, ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Выполнение контрольных нормативов
5-6 7-8	сентябрь	Перемещения. Прием и передача в/м	8 ч.	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
9-10	октябрь		8 ч.	

11-12		Теория. ОФП. СФП. Перемещения. Передача в/м		Тема: Правила игры и методика судейства соревнований. ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
13-14 15-16 17-18	октябрь	СФП. Передачи, подачи в/м. Тактика	12 ч.	СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.
19-20 21-22	ноябрь	ОФП. СФП. Прием и передачи в/м.	8ч	ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Участие в соревновании
23-24 25-26	ноябрь	Прием и подача в/м. Контрольная игра. Тактика игры в нападении и защите	8ч.	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Система игры в защите «углом вперед».
27-28 29-30	Декабрь	ОФП. Перемещения, передачи, подачи в/м.	8 ч.	ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6
31-32 33-34	декабрь	Подачи и передачи в/м Нападающий удар. Тактика игры в нападении и защите	8 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 6. Учебная игра в волейбол
35-36 37-38 39-40	январь	Теория. ОФП. СФП. Контрольные игры	12ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Правила игры в волейбол. ОРУ, ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Выполнение контрольных нормативов. Контрольные игры с другими школами.
41-42 43-44	февраль	Теория. ОФП. СФП. Подача и передача в/м	8 ч.	ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения

				на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
45-46 47-48	февраль	Прием и подача в/м. Передача в/м. Блокирование. Тактик игры в нападении.	8 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4 Индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
49-50 51-52	март	ОФП. Подача в/м. Блокирование. Тактик игры в нападении.	8 ч.	ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). Верхняя прямая подача в прыжке. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
53-54 55-56	март	Подача и прием в/м. Блокирование. Тактик игры в защите	8 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол.
57-58 59-60	апрель	Теория. СФП. Прием, передача,подача в/м.	8 ч.	Правила игры в волейбол. СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
61-62 63-64 65-66	апрель	Нападающий удар. Блокирование. Тактик игры в нападении. Тактика игры в защите	12 ч.	Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении. Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол
67-68 69-70 71-72	май	Нападающий удар. Блокирование. Тактик игры в нападении. Тактика игры в защите	12 ч.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 Учебно – тренировочная игра в волейбол. Система игры в защите «углом вперед».
		Итого	144 ч.	

**Календарно - тематическое планирование спортивной секции «Волейбол»  
2-ой год обучения**

Занятия	месяц	Тема занятий	Кол-во часов	Содержание.
1-2	сентябрь	Теория. ОФП. СФП.	8ч.	

3-4				Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Правила игры в волейбол. ОРУ, ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Выполнение контрольных нормативов
5-6 7-8	сентябрь	Перемещения. Прием и передача в/м	8 ч.	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте. Совершенствование передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
9-10 11-12	октябрь	Теория. ОФП. СФП. Перемещения. Передача в/м	8 ч.	Тема: Правила игры и методика судейства соревнований. ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. Совершенствование техники передачи сверху у стены. Совершенствование техники приема мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
13-14 15-16 17-18	октябрь	СФП. Передачи, подачи в/м. Тактика	12 ч.	СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Совершенствование техники передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол.
19-20 21-22	ноябрь	ОФП. СФП. Прием и передачи в/м.	8ч	ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Совершенствование техники передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Совершенствование техники передачи мяча в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники приема мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Участие в соревновании
23-24 25-26	ноябрь	Прием и подача в/м. Контрольная игра. Тактика игры в нападении и защите	8ч.	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники приема мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Совершенствование техники индивидуальных тактические действий в нападении. Совершенствование техники верхней прямой подачи по определенным зонам. Система игры в защите «углом вперед».
27-28 29-30	Декабрь	ОФП. Перемещения, передачи, подачи в/м.	8 ч.	ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). Совершенствование



31-32 33-34	декабрь	Подачи и передачи в/м Нападающий удар. Тактика игры в нападении и защите		техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники передачи мяча в парах в движении. Совершенствование техники передачи мяча в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.
			8 ч.	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 6. Учебная игра в волейбол
35-36 37-38 39-40	январь	Теория. ОФП. СФП. Контрольные игры	12ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Правила игры в волейбол. ОРУ, ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Выполнение контрольных нормативов. Контрольные игры с другими школами.
41-42 43-44	февраль	Теория. ОФП. СФП. Подача и передача в/м	8 ч.	ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Совершенствование техники верхней прямой подачи с вращением. Передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
45-46 47-48	февраль	Прием и подача в/м. Передача в/м. Блокирование. Тактика игры в нападении.	8 ч.	Совершенствование техники верхней прямой подачи с вращением. Совершенствование техники приема мяча с подачи в зону 3. Передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приемом подачи. Совершенствование техники второй передачи из зоны 3 в зоны 2, 4. Совершенствование техники индивидуального блокирования. Совершенствование техники верхней прямой подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
49-50 51-52	март	ОФП. Подача в/м. Блокирование. Тактика игры в нападении.	8 ч.	ОФП (бег, прыжки, акробатические упражнения, упражнения силовой подготовки). Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол
53-54 55-56	март	Подача и прием в/м. Блокирование. Тактика игры в защите	8 ч.	Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Совершенствование техники приема мяча с подачи в зону 3. Совершенствование техники индивидуального блокирования. Совершенствование техники групповое блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол.

57-58 59-60	апрель	Теория. СФП. Прием, передача, подача в/м.	8 ч.	Правила игры в волейбол. СФП (упражнения на развитие прыгучести, координации движений, специальной выносливости). Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке. Совершенствование техники приема мяча с подачи в зону 3. Совершенствование техники второй передачи из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
61-62 63-64 65-66	апрель	Нападающий удар. Блокирование. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите	12 ч.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники группового блокирования. Индивидуальные тактические действия в нападении. Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол
67-68 69-70 71-72	май	Нападающий удар. Блокирование. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите	12 ч.	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование техники индивидуального блокирования. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра в волейбол. Система игры в защите «углом вперед».
		Итого	144 ч.	

## 6. Ожидаемые результаты обучения:

**В конце 1-го года обучения занимающиеся волейболом учащиеся должны знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- физиологические основы деятельности систем дыхания кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила игры в волейбол;
- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол; - правильность счёт по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

**уметь:**

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- применять технические и тактические приемы в нападении и защите в игре волейбол;
- играть в волейбол по упрощенным правилам.
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;

**В конце 2-го года обучения занимающиеся волейболом учащиеся должны знать:**

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

**уметь:**

- составлять комплекс упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проводить его с группой;
- проводить подготовительную и основную часть занятий по начальному обучению технике игры;
- технически правильно осуществлять двигательные действия в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- играть в волейбол по упрощенным правилам.
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3, 2.

**Ожидаемые результаты обучения:**

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в Лицее, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде Лицея по волейболу;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания Лицея;

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

## Методическое обеспечение образовательной программы.

### 6. Оценочные материалы

№	Тема	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	форма контроля,
1	Общие основы волейбола.	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Положение о соревнованиях по волейболу.
2	ОФП и СФП спортсмена	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Выполнение контрольных нормативов
3	Техническая и тактическая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	доска, фишки, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, соревнование

#### Комплексы контрольных упражнений (нормативы) для подготовки первого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

## Комплексы контрольных упражнений (нормативы) для подготовки второго года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

**1. Бег 30 метров с высокого старта.** Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

**2. Челночный бег 3 х 6 метров.** Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

**4. Прыжки в длину с места (см.)** – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

**5. Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы (1 кг.) вперед из-за головы, (см.)**.- Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

**6. Прыжок вверх, см.,** - выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

### Контрольные нормативы по технической подготовке:

**1. Испытания на точность подачи.** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м., в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. каждый учащийся выполняет 5 попыток.

**2. Испытания на точность первой передачи.** Испытание преследует цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки.

**3. Испытания на точность нападающих ударов.** Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести нападающий удар, учащиеся могли достаточно точно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой и боковыми линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах их зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый выполняет 5 попыток.

**4. Испытания на точность второй передачи.** В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям группы 1 - года обучения для юношей

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3

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	0	3	2	1	0
	12	5	4	2	1	4	3	2	1
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	1	4	3	2	1
	12	6	5	3	2	5	4	3	2
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачей мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	16	6	5	3	2	5	4	3	2
	17	7	5	3	2	6	5	3	2

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	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
	16	4	3	2	1	4	3	2	1
	17	5	4	2	1	4	3	2	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, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
	16	5	4	3	2	4	3	2	1
	17	7	5	4	2	5	4	3	2



<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	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	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий

## 8. Условия реализации программ

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.  
(для мини-волейбола) - 20 штук.
11. Рулетка - 2 штуки.
12. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

## 9. Методические материалы

### Подводящие упражнения обучения техники приема и передач волейбольного мяча

Классификация упражнений.

Чтобы эффективно и рационально использовать в подготовке учащихся разнообразные упражнения, они определенным образом группируются. Группировка упражнений основана на том, какое значение те или иные упражнения имеют в процессе подготовки. Разделение упражнений в известной мере условное, однако, оно дает возможность лучше построить учебный процесс, правильно выбрать из всего многообразия упражнений именно те, которые содействуют решению данной задачи обучения на определенном этапе подготовки. Правильно выбрав группу упражнений, учитель имеет возможность проявить свою творческую инициативу в конкретизации этих упражнений, разработать их варианты.

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

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

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

Упражнения по тактике призваны научить учащихся индивидуальным и коллективным (командным) тактическим действиям, принятым в волейболе.

В учебной двусторонней игре в волейбол совершенствуются и физические качества, и двигательные навыки технических приемов, и тактические умения.

Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными упражнениями и для разносторонней подготовки учащихся. Вспомогательные упражнения разделяются на обще развивающие и специальные.

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

Специальные упражнения призваны ускорить и облегчить обучение техническим и тактическим приемам волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой технических приемов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приемов без мяча).

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

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

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

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

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

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

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

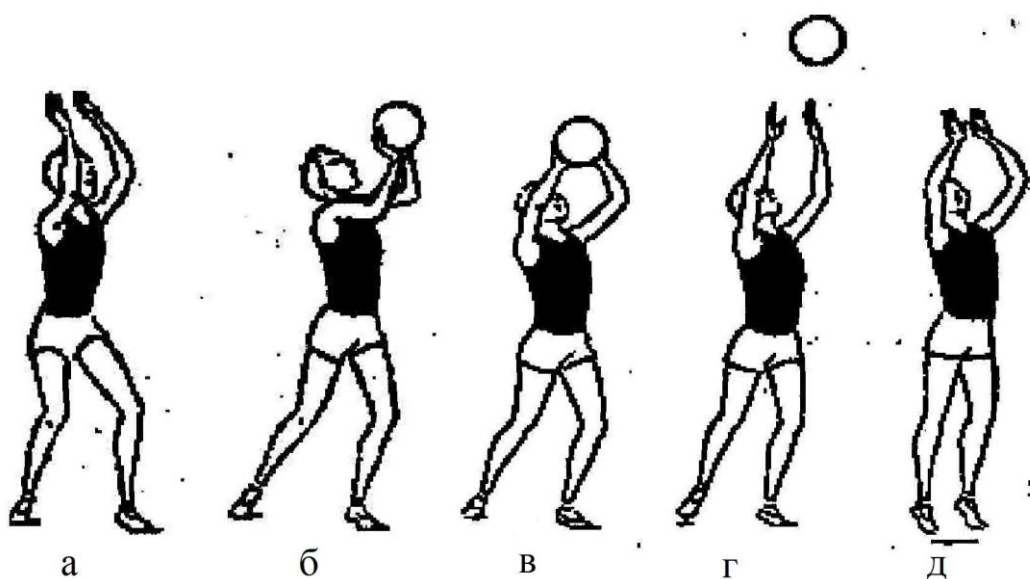


Рис.1. Верхняя передача мяча двумя руками

### Подготовительные упражнения

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

Все упражнения в передачах сначала надо выполнять с набивными мячами и лишь потом с волейбольными.

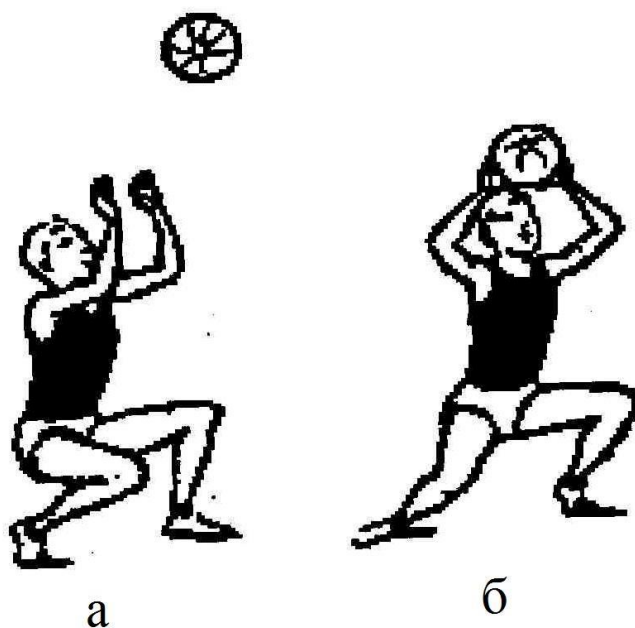


Рис.2. Подготовительные упражнения с набивным мячом при освоении верхней подачи:

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

### Подводящие упражнения

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

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

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

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

### Прием и передача мяча снизу

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

На рис.3 показано, как выполняется прием мяча снизу. Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога (рис. 3 а) ставится на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Вес тела переносится на переднюю ногу, руки прямые, кисти сомкнуты (рис. 3 б, а) Прием мяча производится на предплечье лучезапястных суставов. Очень важно, чтобы руки в момент приема мяча не сгибались в локтях. Чем больше скорость полета мяча, тем меньше встречное движение рук.

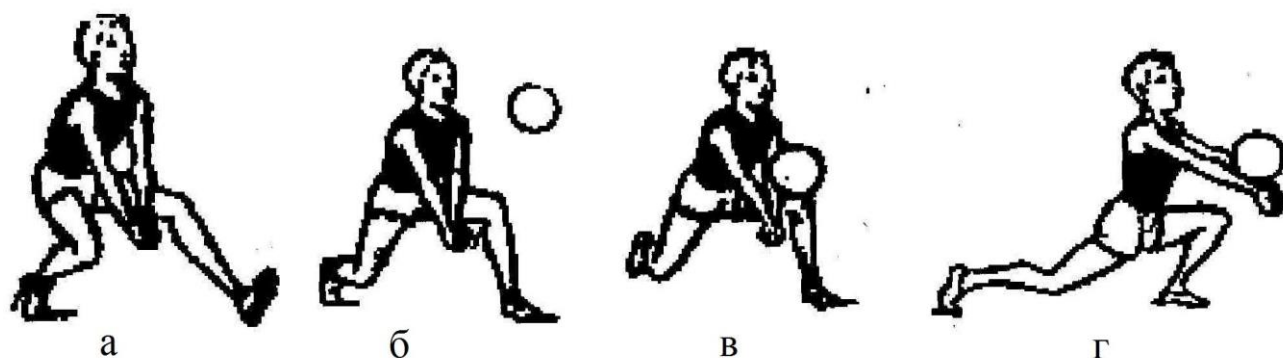


Рис.3. Прием мяча снизу двумя руками (тыльной стороной сомкнутых кистей).

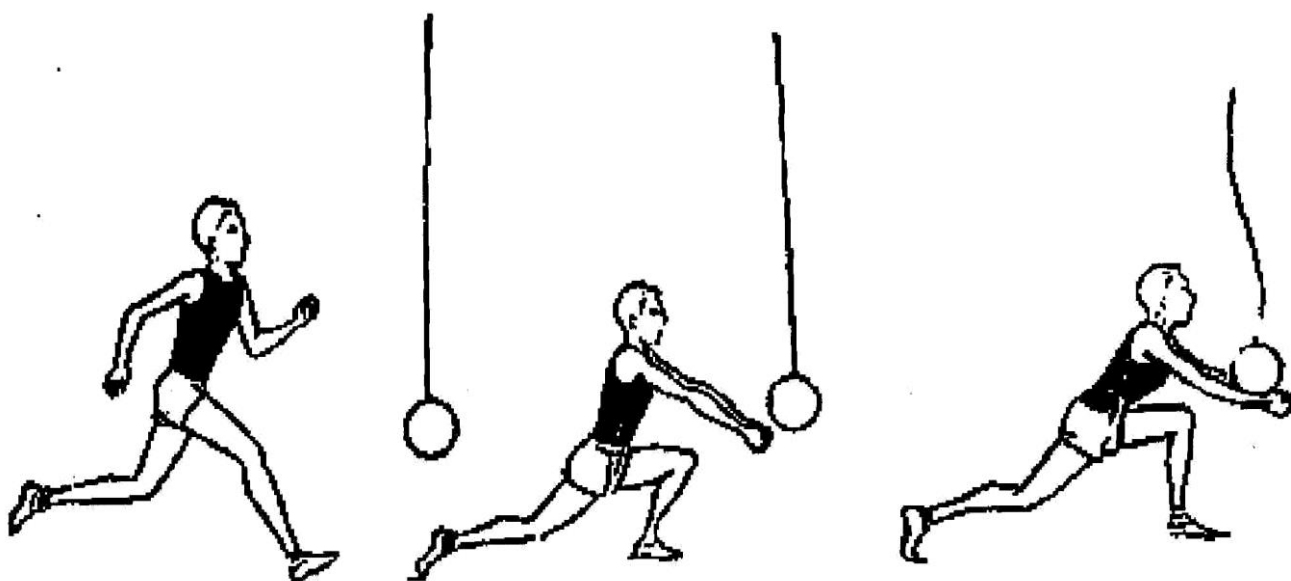


Рис.4. Прием подвешенного мяча снизу после перемещения.

### Подготовительные упражнения

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

### Подводящие упражнения

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

1. Прием снизу подвешенного волейбольного мяча (стоя на месте и после перемещения) (рис. 4).
2. Прием снизу мяча, брошенного партнером (стоя на месте и после перемещения).

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

### Упражнения по технике

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

1. Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в движении приставными шагами вдоль стены.
2. Жонглирование мячом - непрерывное отбивание мяча вверх двумя руками снизу.

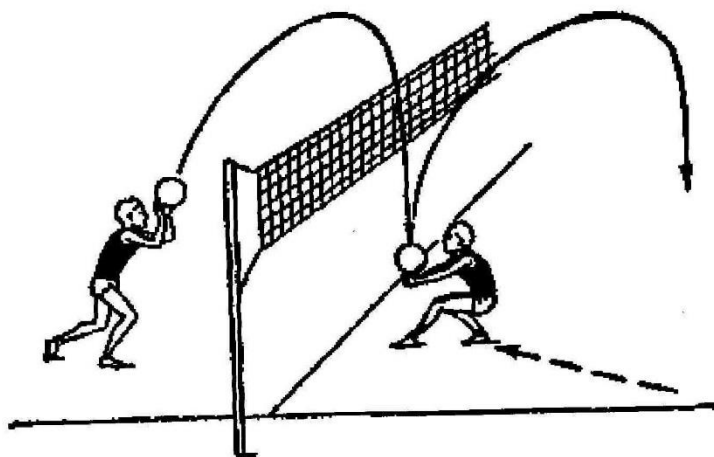


Рис.5. Прием мяча снизу после обманной передачи.

3. Чередование приема мяча сверху и снизу в стену - после отскока от пола при непрерывном исполнении.

4. В парах. Один учащийся верхней передачей посылает мяч партнеру так, чтобы тот принимал мяч снизу двумя руками.
5. Прием мяча снизу двумя руками после обманных передач у сетки (рис. 5).
6. Прием снизу мяча, отскочившего от сетки. Учащиеся должны знать, что мяч отражается от сетки по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает.

#### **Подготовительные упражнения**

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

#### **Подводящие упражнения**

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

1. Отбивания кулаком мяча подвешенного у верхнего края сетки (рис. 6). Выполняется вначале с места, затем с небольшого разбега.
2. Отбивание подвешенного мяча в прыжке передачей через сетку (рис.7).

С помощью подготовительных и подводящих упражнений, развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в волейбол. Эти упражнения содержат элементы технических приемов и действий, характерных для волейболиста в игре.

С начала обучения провожу занятия в облегченных условиях, позволяющих ученику овладеть основной структурой приема и по возможности исключить лишние движения, которые обычно бывают на начальной стадии становления двигательного навыка. Достигается это подводящими упражнениями. На этой стадии обучения использую упражнения по технике, цель которых - закрепить основу двигательного навыка.

#### **Список литературы:**

- 1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г.
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002г.
3. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
4. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005

#### **Дополнительная литература для детей:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М., Просвещение, 2012г.
2. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Сулова, Б. Н. Шустина.- М.,1995.
3. Волейбол / Под редакцией А.В.Беляева, М.В.Савина. – М., 2000.
4. Образовательный портал "Сибронис" <https://sibronis.ru/course/view.php?id=565#section-2>
5. интернет ресурс: Волейбол для начинающих <https://www.youtube.com/channel/UCYjYnS-OJvEvY1AqdmaZ-jQ>



### **Дополнительная литература для родителей:**

1. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
2. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
3. Спортивные игры / Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М., 2000.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.