

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета  
от « 30 » 08 2024 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора МАОУ ДО  
«ДЮСШ» МР Миякинский район  
РБ  
от « 30 » 08 2024 г. № 112



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст учащихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составил:  
Хасанов А.Т.,  
тренер-преподаватель

с. Киргиз-Мияки  
2024 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Неотъемлемой частью физического развития и становления личности в подростковом периоде является физическое воспитание. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

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 и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

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

Актуальность программы в том, что она направлена на физическое развитие учащихся, сохранение и укрепление их здоровья. Волейбол – спортивная командная игра и вызывает интерес к занятиям спортом, прививает навыки здорового образа жизни. По разносторонности воздействия на организм занятия волейболом представляют собой идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Отличительные особенности программы Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, снизится уровень заболеваемости. Учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

### **Цель программы**

Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

### **Задачи**

#### Обучающие:

- приобретение знаний по истории развития волейбола в мире и в России, по правилам соревнований;
- изучение основ техники и тактики игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры волейбол.

#### Развивающие:

- развитие физических способностей (силы, выносливости, гибкости, координации движений);
- развитие креативных способностей (мышления, умения предугадать тактику противника);
- развитие организаторских навыков и умений действовать в коллективе.

#### Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 г.
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», утвержденными приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. № 987.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей в возрасте 11-15 лет. Образовательная программа является модифицированной; по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями по 10 минут. В связи с введением персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, рабочий план может быть разделен на модули.

#### Условия набора

В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний для занятий волейболом.

Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

#### **Форма обучения:**

Форма занятий – очная. По приказу учреждения, на основании распорядительного акта МКУ «Отдел образования администрации МР Миякинский район РБ» в связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой, учащиеся могут быть переведены на обучение с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Занятия в рамках программы проводятся, в форме** тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

#### *Основные методы работы.*

Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

#### 1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

#### 2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

#### 3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

#### 4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

#### 5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений

#### 6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

#### **Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения обучения учащиеся получают следующие *знания*:

- историю появления и становления волейбола, влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- правила игры;

- технику и тактику игры в волейбол;

- строевые команды;

- методику судейства учебно-тренировочных игр;

*умения*:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять тактические действия в нападении и защите;

- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

#### **Оценка результатов.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. Эффективность обучения определяется количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Два раза в год (сентябрь – предварительный контроль, май- итоговый) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке, а также прикидки между ними (ноябрь, январь, март — текущий контроль).

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

## **II. Учебный план.**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Теоретическая	12
2.	Общая физическая	72
3.	Специальная физическая	48
4.	Техническая	86
5.	Тактическая	74
6.	Интегральная	32
7.	Контрольные испытания	4
8.	Участие в соревнованиях	32
9.	Медицинское обследование	4
<b>Общее количество часов</b>		<b>360</b>

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		
1.1.	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2.	Оборудование и инвентарь.	2	2		
1.3.	Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.	2	2		
1.4.	Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.	2	2		
1.5.	Инструкторско-судейская практика	2	2		
1.6.	Восстановительные мероприятия	2	2		
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
2.1.	Легкоатлетические упражнения	22		22	Сдача нормативов
2.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	12		12	
2.3.	Спортивные и подвижные игры	12		12	
2.4.	Плавание	10		10	
2.5.	Общеразвивающие упражнения	16		16	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>48</b>		<b>48</b>	
3.1.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	11		11	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	6		6	
3.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	9		9	
3.4.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9		9	
3.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых для блокирования.	7		7	
3.6.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	6		6	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>5</b>	<b>75</b>	
4.1.	Совершенствование приемов и передач мяча	20		20	Анализ игр
4.2.	Верхняя подача мяча в прыжке	12	2	10	
4.3.	Нападающий удар по «диагонали», «скидка»	14	2	12	
4.4.	Блокирование одиночное нападающего удара по «диагонали»	14	1	13	
4.5.	Совершенствование подач мяча	20		20	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>76</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	
5.1.	Система игры «углом вперед»	30	1	29	Анализ игр
5.2.	Индивидуальные действия в защите и нападении	16	1	15	
5.3.	Командные действия в защите и нападении	18	1	17	
5.4.	Групповые действия в защите и нападении	12	1	11	
<b>6.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	
6.1.	Учебные игры с заданием	8		8	Анализ игровых ситуаций
6.2.	Двусторонние игры	16		16	
6.3.	Комбинации из освоенных элементов	8		8	
<b>7.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>8.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	
8.1.	Товарищеские встречи	10		10	Итоги соревнований
8.2.	Внутригрупповые соревнования	12		12	
8.3.	Районные, республиканские соревнования	10		10	
8.4.	Медицинское обследование	4		4	
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>21</b>	<b>339</b>	

### **III. Содержание программы.**

#### **Теоретическая подготовка**

Техника безопасности. Правила поведения для учащихся. Инструкции по охране труда при проведении занятий по волейболу.

Оборудование и инвентарь. Дополнительное оборудование и инвентарь для совершенствования спортивного мастерства.

Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности.

Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам.

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Сущность и назначение планирования, его виды. Контроль в уровне подготовленности. Учет в процессе спортивной тренировки.

#### Инструкторско-судейская практика.

Инструкторско-судейскую практику целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, практических занятий. Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и исправлять их. Учащиеся научатся вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

#### Восстановительные мероприятия.

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировок занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактики - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолога - педагогического и медика - биологического воздействия.

Под психолого - педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок: применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико - биологическим средствам относятся: 1) специализированное питание, фармакологические средства; 2) распорядок дня; 3) спортивный массаж; 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души).

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня юных спортсменов и рационального питания. Режим питания и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Учащимся рекомендуется уметь использовать восстановительную роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировок должна быть увеличена до 9-10 часов (за счет раннего отхода ко сну, и более позднего подъема). После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не

связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствие калорийности рациона суточным энерготратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Волейбол по энерготратам относится к 3-й группе видов спорта, характеризующихся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла. Рацион должен быть богат балластными веществами, которых много во фруктах. Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение восстановительных средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подминать естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительный период.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства как профилактическое средство при признаках переутомления.

## **Общая физическая подготовка.**

### **1.Строевые упражнения.**

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Вид строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по две. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная часть команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

### **2.Гимнастические упражнения.**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног пригибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы перевороты, наклоны у гимнастической стенки и т.д.)

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

### **3.Акробатические упражнения.**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке, лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат со сторон, согнувшись с поворотом на 180 ° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях, перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке, и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на руках с помощью и стопой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).



Кувырок вперед на упоре присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок перед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики) кувырок назад на упоре присев и на основной стойке. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, кони, козлы. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несколько комбинаций.

#### **4. Легкоатлетические упражнения.**

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-20 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. повторный бег 2 - 3x20 - 30 м (10-12 лет), 2 - 3x30 - 40 м (13-14 лет), 3 - 4x50 - 60 м (15-20 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-18 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90° и 180° с прямого разбега. Прыжки с высоты с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты (250-700 г.) с места и с разбега. Толкание ядра весом 3 кг. (девочки 13-15 лет), 4 кг. (мальчики 13-14 лет и девушки 17-18 лет), 5 кг. (юноши 15-20 лет). Метание дротиков и копье в цел и на дальность с места си шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 6 видов. Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

#### **5. Спортивные игры.**

Баскетбол и ручной мяч 7:7. ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**6. Плавание.** Свободное плавание любым стилем. Прыжки в воду. Проплывание отрезков 25м, 50м, 100м.

#### **7. Подвижные игры.**

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цепь», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **1. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.**

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м. из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными ногами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, на отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные). «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры

«Салочки».

**2. Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя).

Упражнения с отягощениями ( мешок с песком весом до 10 кг. для девушек и 20 кг. для юношей, пояс, манжеты на запястьях)

Многократные броски набивного мяча (весом 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скалкой, бег по крутым склонам, бег по песку без обуви.

**3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.** Различные упражнения для рук, кистей. Отталкивание ладонями и пальцами от стены руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Многократные броски

набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой). Многократные передачи мяча. Поочередная ловля и броски набивного мяча, которые со всех сторон бросают партнеры. Упражнения с кистевым эспандером. Броски мяча над собой с наблюдением за партнером. Броски и ловля мяча во встречных колоннах.

**4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из - за головы с максимальным пригибанием при замахе. Броска мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча через сетку. Упражнения с волейбольным мячом (выполняется многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача мяча слабой рукой.

**5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из - за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Метание теннисного и хоккейного мяча правой и левой рукой) в цель по стене или на полу. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу .

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед - плавно.

**6. Упражнения для развития качеств, необходимых для блокирования.**

Прыжковые упражнения, описание ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. Стоя у стены с мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180<sup>0</sup> и в прыжке отбить мяч в стену. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обменные движения. Многократные прыжки с доставанием подвешенного мяча.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед. Остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной. То же, но на расстоянии 1-1,5 м. то же, остановка и прыжок по сигналу.

Двое учащихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой тоже

старается повторить его движения. Упражнения вдвоем, втроем.

«Нападающий» с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает над собой, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть «на блок» так, чтобы ладони были над сеткой и в момент выпуска мяча из рук «нападающего».

### **Спортивно-оздоровительный этап**

#### **Техническая подготовка**

- Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

-Техника нижних подач: боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

-Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

-Техника ловли и передачи мяча 2 руками из-за головы.

#### **Тактическая подготовка**

- Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке с половины площадки.

- Подача (нижняя) на точность в зоны - по заданию.

- Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, не успевшего возвратиться в свою зону.

### **Этап начальной подготовки**

#### **Техническая подготовка. Техника нападения.**

##### **Действия без мяча.**

##### **Перемещения и стойки.**

1. Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая.
2. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед.
3. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.
4. Двойной шаг вперед.
5. Скачок вперед.
6. Остановка шага.
7. Сочетание способов перемещения.
8. Сочетание стоек и перемещений.

##### **Действия с мячом.**

##### **Передача мяча.**

1. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре: а) вперед - вверх, над собой - на месте и после перемещения лицом, боком и остановка; б) в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) - на месте и после перемещения лицом, боком вперед, подача мяча с собственного подбрасывания в этих направлениях (расстояние до 3 м) передача мяча в парах: а) стоя лицом в направлении передачи; б) в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 4 м).

2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке. Отбивание мяча, подвешенного на шнурке. Отбивание мяча, брошенного партнером - с места и после перемещения.

##### **Подача мяча.**

Подача нижняя прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча, подвешенного на шнурке. Подача в стенку (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м). Подача с расстояния 6 м через сетку на расстояние не менее чем 9 м. подача через сетку из-за лицевой линии.

##### **Нападающие удары.**

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров. Удар кистью по волейбольному мячу: а) из положения стоя на коленях на гимнастическом мате; б) по мячу, подвешенному на амортизаторах, из положений: стоя и в прыжке с места. Удар по резиновому мячу с собственного подбрасывания: в прыжке с места, с 1,2,3 шагов разбега.

## Техника защиты.

### Действия без мяча.

#### Перемещения и стойки.

1. Стартовая стойка (исходные положения): основная, низкая.
2. Ходьба и бег, перемещение лицом вперед.
3. Перемещение приставными шагами лицом вперед, боком вперед.
4. Скачек вперед.
5. Остановка шагом.
6. Сочетание способов перемещения, перемещение с остановкой.

### Действия с мячом.

#### Прием мяча.

1. Прием мяча сверху двумя руками: а) отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1-2 м); после броска через сетку (расстояние 4-6 м). Прием мяча от нижней подачи.
2. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча, подвешенного на шнурке снизу вперед - вверх, над собой - на месте и после перемещения. То же, но мяч набрасывает партнер. Многократное подбивание мяча снизу над собой. То же, но в движении. Прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону направления.

#### Блокирование

Одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,2,3). Задерживание малых мячей «механическим блоком» в зонах 4,2,3. Стоя на подставке, задерживание мячей из поролона «ластами», надетыми на кисти рук. То же в прыжке с площадки.

## Тактическая подготовка.

### Тактика нападения.

#### Индивидуальные действия.

##### Выбор места.

1. Выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3).
2. Выбор места для выполнения подачи (нижней).

#### При действиях с мячом.

1. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу.
2. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом.
3. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке с половины площадки.
4. Подача (нижняя) на точность в зоны - по заданию.
5. Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющими навыками приема, не успевшего возвратиться в свою зону.

#### Групповые действия.

##### Взаимодействие игроков передней линии.

1. Игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой подаче).
2. Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй подаче).
3. Взаимодействие игроков задней и передней линии (при первой передаче). Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

#### Командные действия.

Система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, которому передающий обращен лицом.

## Тактика защиты.

### Индивидуальные действия.

#### Выбор места.

1. При приеме нижней подачи.
2. При приеме мяча, посланного противником через сетку.
3. При блокировании (выход в зону удара).
4. При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи.

### **При действии с мячом.**

1. Выбор способа - сверху двумя руками или снизу - приеме мяча, посланного через сетку противником.

### **Групповые действия.**

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи.

1. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроком зоны 5 и 1.

2. Игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2.

Взаимодействие игроков задней и передней линии.

1. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманах).

2. Игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 6.

### **Командные действия.**

#### **Прием подачи.**

Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **Системы игры.**

1. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед».

### **Интегральная подготовка.**

1. Чередование различных упражнений на быстроту (между собой). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

2. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в различных сочетаниях). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.

3. Перемещение изученными способами (бег, приставными шагами) на максимальной скорости.

4. Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед.

5. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых с передачами мяча сверху и снизу двумя руками, нижней подачей, нападающему ударом по мячу на амортизаторах, **имитацией блокирования (у сетки)**

6. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Перемещение лицом вперед - правым (левым) боком вперед. Перемещения - остановки. Перемещения - передача мяча сверху двумя руками. Перемещение - прием снизу. Передача сверху - прием снизу. Нападающий удар по мячу на амортизаторах - передача сверху, удар - прием снизу, удар – имитация блока, передача сверху - имитация блока, прием снизу - имитация блока.

7. Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий (на основе программы) в нападении, в защите, в защите - нападении. Выбор способа отбивания мяча через сетку - вторая передача стоя лицом - в зону 4 или 2 (по заданию). Подача на точность (по заданию) - выбор способа приема мяча (сверху, снизу). Чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чередование командных действий в нападении и защите.

8. Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Передача сверху двумя руками, снизу двумя руками (над собой, у стены, с партнерами). Подачи нижние, нападающие удары по мячу на амортизаторах. Имитация блокирования. Многократное выполнение изученных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении, в защите.

9. Подготовительные игры. «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку». В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе: после розыгрыша очка делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней передачей и нижней подачей. Условия игры приближаются к волейболу еще больше, когда мяч через сетку бросают вторым касанием. Игра в волейбол без подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.

10. Учебные игры. Игры по правилам мини - волейбола. Игра в волейбол. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируется только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике. Например. подача только в правую (левую, дальнюю, ближнюю) половину площадки. Вторая передача только стоя лицом к «нападающему» партнеру. Вести игру только в 3 касания. Через сетку мяч направляется в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6.

### **Тренировочный этап.**

#### **Техническая подготовка.**

#### **Техника ведения. Действия без мяча.**

##### **Перемещения и стойка.**

1. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки.
2. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами

##### **Действия с мячом**

1. Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стену на месте (стоя, сидя лицом и боком к стене, лежа). То же, но с изменением высоты передачи и расстояния от стены. То же, но в сочетании с перемещениями. Передачи на точность с применением приспособлений (типа «маяк», мишени на стене и др.). Передачи в треугольнике в зонах 6-4-2, 5-4-3, 1-4-2. Чередуя передачи, различных по высоте и расстоянию.

2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке для нападающего удара. Передачи в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 на расстояние 4 м. То же, в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 6 м.

3. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Встречные передачи в зонах 3-2, 3-4 назад (за голову) после передачи над собой и поворота на 180°. Передачи в тройках с перемещениями, средний производит передачу, стоя спиной (расстояние 2-3 м). То же, в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4.

4. Передача мяча сверху двумя руками с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача). Передача мяча, подвешенного на шнуре на точность на месте и после перемещения. Передача на точность после собственного подбрасывания - на месте и после перемещения. То же, с набрасывания партнера.

5. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (вторая передача).

6. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Передача мяча, подвешенного на шнуре после перемещения. Передача с собственного подбрасывания и с набрасывания партнера после перемещения. Передача в парах, стоя лицом в направлении передачи. Передача в стену в сочетании с перемещениями. Передача в парах с перемещениями вперед, вправо, влево, назад. Передача на точность в пределах границ площадки (через сетки в зону нападения). Встречная передача в зонах 3-4, 3-2, 2-3 (без перехода в колонну).

7. Отбивание мяча через сетку кулаком в непосредственной близости от сетки, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание стоя на площадке, в положении лицом, боком и спиной к сетке - с места и после перемещений. Отбивание в прыжке с места и после перемещений в положении лицом, боком и спиной к сетке.

##### **Подача мяча**

1. Нижние подачи. Соревнование на точность попадания в зоны

2. Верхняя прямая подача. Поддачи подряд 10 попыток. Поддачи в правую и левую половину площадки. Поддачи в дальнюю и ближнюю от сетки половины площадки. Поддачи за игрока зоны 6. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач.

3. Верхняя боковая подача. подача мяча, подвешенного на шнуре. подача мяча, установленного в держателе, через сетку. подача в стену (расстояние 6-9 м, высота отметки 2 м 20 см). подача с расстояния 6 м через сетку на расстоянии не менее чем 9 м

##### **Нападающие удары**

1. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Нападающий удар из зон 4,3,2 с коротких - высоких, коротких - средних и средних по высоте и расстоянию передач. Нападающий удар с удаленных от сетки передач (1-1,5м). Нападающий удар из зон 4,3,2 с передач из глубины площадки

2. Прямой нападающий удар (по ходу) слабейшей рукой. Удар по волейбольному мячу кистью: а) стоя на коленях на поролоновом мате; б) подвешенному на амортизаторах; в) стоя у стены, удары в пол. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар по мячу, установленному в держателе в прыжке с места и с разбега. Удар по резиновому мячу через сетку с собственного подбрасывания в прыжке с места.

3. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега. Нападающий удар по волейбольному мячу, подвешенному на амортизаторах в прыжке с разбега. То же, но по мячу, установленному в держателе, с места и с разбега (через сетку). Удар по резиновому мячу с собственного подбрасывания (с места) через сетку.

#### **Техника защиты.**

##### **Действия без мяча.**

##### **Перемещения и стойки.**

1. Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями.
2. Скачок назад, вправо, влево
3. Падения и перекаты после падений - с места и после перемещения
4. Сочетание способов перемещений, перемещений с падениями
5. Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите

##### **Действия с мячом. Прием мяча.**

1. Прием мяча сверху двумя руками. Прием отскочившего мяча после нижней подачи в стену (расстояние 6-8м). Прием нижней прямой подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10-12м).

2. Прием мяча снизу двумя руками. Удар в стену сверху одной рукой и прием отскочившего мяча. Нижняя передача на точность с применением «маяков». Прием мяча снизу во встречных колоннах (передняя - задняя линии, расстояние до 4м). Передачи снизу в зонах 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2. Прием снизу нижних и верхней прямой подач (в зоне 6). Прием мяча снизу от нападающего удара (средней силы с собственного подбрасывания, стоя на подставке). Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Отбивание мяча снизу через сетку из зон 6,5,1, стоя спиной к сетке.

3. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы с собственного подбрасывания

4. Прием снизу двумя руками с падением назад и последующим перекатом на спину, мяча отскочившего от сетки. Прием после собственного набрасывания в сетку - стоя на месте и после перемещения. Прием мяча, брошенного партнером в сетку - стоя на месте и после перемещения. Удар в сетку и прием отскочившего мяча

5. Прием снизу одной рукой с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро (правой- вправо, левой- влево). Прием мяча, подвешенного на шнуре, на месте и после перемещения. Прием мяча, брошенного партнером, на месте и после перемещения.

##### **6. Блокирование**

7. Одиночное блокирование прямого нападающего удара «по диагонали» в зонах 4,2..3. Блокирование, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, установленному в держателе (направление известно, зон две: 4-3,2-3). То же, но блокирование в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удар по мячу, установленному в держателе (зона известна, направлений - два). То же, но в прыжке с места. Блокирование нападающего удара с высоких и средних передач (стоя на подставке и в прыжке с места).

#### **Тактическая подготовка.**

##### **Тактика нападения. Индивидуальные действия**

##### **Выбор места.**

1. Для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом)
2. Для выполнения подачи (верхняя боковая и при чередовании нижних и верхних подач)
3. Для нападающего удара (прямой слабой рукой, с переводом сильнейшей)

#### **При действиях с мячом**

1. Чередование способов подач (нижних, верхних, нижних и верхних)
2. Подача верхняя прямая на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча
3. Подача нижняя на игрока, вышедшего после замены
4. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке)
5. Вторая передача (из зоны 2) игрокам в зоны 3 и 4 (чередование), к которым передающий обращен лицом
6. Вторая передача (из зоны 3) игрокам в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним (чередование)
7. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии
8. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку, стоя на площадке)
9. Имитация нападающего удара (исходное положение и разбег) и передача в прыжке двумя руками через сетку

#### **Групповые действия**

1. Взаимодействие игроков передней линии (при второй передаче).
2. Игрока зоны 4 с игроком зоны 3
3. Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (чередование)
4. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при первой передаче для нападающего удара
5. Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче).
6. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач)
7. Игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач - для второй передачи, при приеме от передач - для удара).

#### **Командные действия**

1. Система игры со второй передачи игрока передней линии.
2. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом и спиной (чередование).
3. Прием верхних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4.
4. Прием верхней прямой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной

#### **Тактика защиты.**

#### **Индивидуальные действия.**

##### **Выбор места.**

1. При приеме верхней боковой подачи
2. При блокировании (одиночном)
3. При страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих

#### **При действиях с мячом**

1. Выбор способа приема подачи: сверху (нижней), снизу двумя руками, сверху двумя руками с падением (верхней)
2. Выбор способа приема мяча от обманных приемов: сверху, сверху с падением, снизу двумя и одной рукой, снизу с падением
3. Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов: снизу, снизу с падением, сверху, сверху с падением
4. Зонное блокирование (выбор направления и уверенное «закрывание» его блоком

#### **Групповые действия**

1. Взаимодействие игроков внутри линий и между ними.
2. Взаимодействие игроков задней линии: игроков зон 1,6.5 между собой (старховка партнера при приеме мяча от верхних подач, нападающих ударов, обманных приемов)



3. Взаимодействие игроков передней линии: игроков, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующими (игроком зоны 3)

4. Взаимодействие игроков задней и передней линий: игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2

5. Игрока зоны 5 и зоны 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приеме мяча от нападающего удара и обманных приемов

### **Командные действия**

#### **Прием подач**

1. Расположение игроков при приеме верхних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

2. Расположение игроков при приеме подачи (нижняя и верхняя прямая), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад

3. Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приема игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2

#### **Система игры**

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий для данного года обучения ( в условиях применения нападающих ударов и обманных действий).

#### **Интегральная подготовка.**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам. Например. Броски набивного мяча ( 1-2 кг) с выпадом и последующим падением - прием сверху подвешенного мяча с падением и перекатом на спину. Броски набивного мяча в прыжке, мешочков с песком в прыжке - нападающий удар по мячу на амортизаторах.

2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года)

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении). Подачи нижняя и верхняя - прямая, боковая. Передача сверху двумя руками у сетки, из глубины площадки, в прыжке, с последующим падением. Нападающий удар из различных зон прямой, с переводом. Нападающий удар-блокирование. Передача-блокирование. Прием снизу, снизу с падением в сочетании с перемещениями.

4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при передаче - индивидуальные действия при нападающем ударе. Индивидуальные действия при блокировании - индивидуальные действия при второй передаче (при нападающем ударе). Групповые действия в нападении (в защите) - различные способы (по программе для этого года обучения). Групповые действия в нападении-групповые действия в защите. То же - командные.

5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещений в сочетании с действиями с мячом. Передачи на точность (стоя лицом, спиной, в прыжке, с падением- отдельно и в сочетании). Подач- каждым способом в отдельности и сочетаний. То же - в нападающих ударах. Прием отдельными способами и в сочетании.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий. На основании программы, каждого в отдельности - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

7. Учебные игры. Обязательное требование-применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игре последовательно включается программный материал для данного года обучения

### **Контрольные испытания**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется текущий контроль подготовленности путем:

а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;

б) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: сдача нормативных требований по физической подготовке.

#### Участие в соревнованиях

- Участие в первенствах ДЮСШ по волейболу, внутригрупповых соревнованиях.
- Участие в товарищеских встречах.
- Участие в районных и республиканских соревнованиях по волейболу.

#### V. Методическое обеспечение программы.

#### Приемы и методы организации учебно - воспитательного процесса, дидактический материал, техническое оснащение занятий

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол» в 2024-2025 учебном году составляет 360 часов.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало учебного года: 01 сентября 2024 года.

Окончание учебного года: 31 мая 2025 года.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Каникулы:

Зимние - с 01.01.2025 г. по 08.01.2025 г.

Летние - с 01.06.2025 г. по 31.08.2025 г.

Занятия в секции «Волейбол» проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятиях.

### **Условия реализации программы**

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Для реализации образовательной программы используются помещения:

– спортивный зал (РБ, Миякинский район, с. Сатыево, ул. Школьная, д. 38 (СОШ с. Сатыево – филиал МОБУ СОШ № 1 им. М. Абдуллина с. Киргиз-Мияки));

– спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн, раздевалки, душевые (РБ, Миякинский район, с. Киргиз-Мияки, ул. Шоссейная, д. 20 (МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ))

– спортивный инвентарь:

- комплект волейбольных телескопических стоек;
- вышка судейская универсальная;
- волейбольная сетка;
- мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные, теннисные;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- скакалки;
- манишки;
- набивные мячи;
- тренажеры силовые.

С собой учащиеся приносят спортивную форму (кроссовки, спортивный костюм);

## Список литературы.

### *Для тренера-преподавателя:*

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2014г.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) Железняк Ю.Д., Чачин А.В, Сыромятников Ю.П. Волейбол:М.: Советский спорт, 2012. — 112 с.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол № 680 от 30.08.2013

### *Для учащихся:*

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

**Контрольные нормативы  
Физическая подготовка.**

**юноши**

№ п.п	Контрольные нормативы	НП (на конец учебного года)		УТ (на конец учебного года)		
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
1	Бег 30м, с	5,5	5,3	5,1	5	4,8
2	Бег 30м, (5х6), с	12	11,5	11	-	-
	Бег 92м («елочка»), сек	-	-	-	26	25,5
3	Прыжок в длину с места, см	185	200	208	216	230
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	40	45	54	58	63
5	Метание набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя руками					
	-сидя, м	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2
	- стоя, м	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8
6	Становая сила, кг	70	86	95	106	117
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	29	32	34	38
8	Поднимание туловища в упоре лежа на спине	27	29	30	32	34

**девушки**

№ п.п	Контрольные нормативы	НП (на конец учебного года)		УТ (на конец учебного года)		
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
1	Бег 30м, с	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6
2	Бег 30м, (5х6), с	12,2	11,9	11,5	-	-
	Бег 92м («елочка»), сек	-	-	-	28,7	28
3	Прыжок в длину с места, см	165	175	187	200	210
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см	34	38	44	46	50
5	Метание набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя руками					
	-сидя, м	4	5	5,4	5,7	6,5
	- стоя, м	8	9	10	10,8	13,5
6	Становая сила, кг	55	61	75	84	94
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	25	25	25	25
8	Поднимание туловища в упоре лежа на спине	23	24	25	26	27