
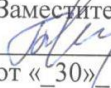


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Алтайского края**  
**МКУ "Комитет Администрации Бийского района по образованию и**  
**делам молодежи"**  
**МБОУ "Енисейская СОШ "**

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей Руководитель МО  
 (Ожогина В.Д.)  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
 (Балахнина О.В.)  
от « 30 » августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
 (Мякишев  
Е.Н.)  
Приказ № 72/П -П  
от «31» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**направление: физкультурно-спортивное**

срок реализации 1 год

возраст 11-18 лет

**Разработчик :**  
учитель  
физической культуры  
Казанцев В.Н.

с. Енисейское  
2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г) и имеет физкультурно-спортивную направленность.

### Актуальность программы

Целью современного образования является содействие всестороннему развитию личности подростка. За последние десятилетие отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, дефицитом общения.

Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности, содействует развитию общения.

Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются рост и прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Различные функции игроков приводят их к постоянному взаимодействию друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; 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.

Вышеуказанные особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания обучающихся умению управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В разработке программы использованы следующие нормативно-правовые документы: Федеральный закон от 29.12.2013г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения « Енисейская средняя общеобразовательная школа»

### Цель и задачи программы

**Основная цель программы** – формирование и развитие способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

**Задачами** являются:

#### **Обучающие**

- популяризация волейбола среди учащихся, формирование устойчивого интереса к игре «Волейбол», обучение технике и тактике волейбола;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

#### **Развивающие**

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, развития быстроты, ловкости, гибкости, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся;
- содействие самоопределению личности, создание условий для её самореализации;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

#### **Воспитывающие**

- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих игровой подготовки юных спортсменов .
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.
- физическое воспитание детей; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

В том числе данная программа призвана решать задачу профилактики правонарушений среди несовершеннолетних и задачу внеурочной занятости подростков, особенно из категории «группы риска», задачу профилактики табакокурения и алкоголизма.

#### **Отличительные особенности программы**

За основу взята программа «Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М. : Советский спорт, 2005. - 112 с», дополнено авторской программой Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил., с ориентиром на рекомендации авторской программы Колодницкого Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011. — 77 с. : ил. — (Работаем по новым стандартам).

Рабочая программа «Волейбол» является модифицированной программой, т.к. внесены изменения в часовое планирование с учётом режима работы образовательного учреждения, с учетом возрастных психофизических особенностей школьников, уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности.

"Базовый уровень" программы предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Специфика организации освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке.

### **Сроки реализации программы**

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» - 1 учебный год

Программа представляет собой логически завершенный курс.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная общеразвивающая программа, с 11 лет до 18 лет.

Режим занятий в неделю – 1 раз.

Продолжительность занятия - 1 академический час (по 40 минут).

Количество учебных часов за учебный год: 34 недели –34 академических часа в год

Программа составлена для **спортивно-оздоровительного этапа подготовки** и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- регулярное участие в соревнованиях

### **Адресат программы**

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа, с 11 лет до 16 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 11 лет.

Спортивно-оздоровительная группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и ребят, занимающихся в секции не первый год. Занимающиеся не первый год закрепляют двигательное действие, добавляют в образец свои особенности, совершенствуют свою игру.

Так как программа составлена на 1 год, и дети проходящие повторяются, поэтому важно фиксировать в журнале учёта основную деятельность данного ребёнка: прописать Р — разучивание и с помощью учителя (например, двигательного действия);

З — закрепление (двигательного действия), делает без помощи учителя, добавляет в образец что-то в своё;

С — совершенствование и самостоятельная работа, помощь товарищу (двигательного действия) .

Комплектование производится ежегодно в сентябре. Возможен добор отдельных обучающихся в течение учебного года.

Максимальная наполняемость группы – 20 человек, - группа разновозрастная.

Важным аспектом педагогического регулирования межвозрастного взаимодействия в условиях разновозрастных групп является организация взаимообучения, когда овладение знаниями, умениями и навыками в процессе взаимного влияния учащихся друг на друга. При этом в зависимости от ситуации каждый член группы мог временно выполнять роль учителя или ученика. Обучая своего товарища, ученик не только передает информацию. В процессе коммуникации он актуализирует имеющиеся знания, осмысливает их по-новому, воспринимает с другой стороны. Разновозрастная группа позволяет ученику приобрести опыт социального поведения: освоить роли «младшего» и «старшего», «ученика» и «наставника», «помощника» и «исполнителя», «ведущего» и «ведомого» и т.д. Учащиеся учатся оценивать деловые и нравственные качества других людей, а также свои собственные возможности.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательной школы, имеющие справку о состоянии здоровья.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики волейбола.

Кружковая деятельность осуществляется на бесплатной основе, что обеспечивает ее финансовую доступность для всех категорий детей.

### **Формы и режим занятий**

Формы проведения занятий: аудиторная - тренировочные занятия, беседы, соревнования, спортивные конкурсы, просмотры соревнований в спортивном зале.  
Формы организации обучения: - командная, малыми группами, в парах, в тройках, индивидуально-групповая.  
Форма обучения: очная.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Система планируемых результатов включает решение ряда задач:

- учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация;
- учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных.

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях учащиеся должны:

#### **- предметные результаты**

1. Знать значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся,
2. знать общие основы и правила волейбола, правила безопасного поведения во время занятий волейболом,
3. Знать названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, расширить представление о технических приемах в волейболе;
4. Получить навыки технической подготовки волейболиста; знать наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий,
5. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
6. Освоить основы нападающего удара и блокирования;
7. Освоить технику верхних передач;
8. Освоить технику передач снизу;
9. Освоить технику верхнего приема мяча;
10. Освоить технику нижнего приема мяча;
11. Освоить технику подачи мяча снизу.
12. Знать основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи

#### **- метапредметные результаты**

1. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
2. Знать упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
3. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
4. Владеть понятиями терминологии и жестикуляции;
5. Уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортом;
6. Демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

#### **- личностные результаты**

7. Показывать результаты в районных, краевых, общешкольных соревнованиях и товарищеских встречах.
8. Проявлять организаторские навыки и умения действовать в коллективе,
9. Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом и другими видами деятельности.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, зонального, районного и краевого масштабов.

**- Система оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися программы дополнительного образования**

- повседневное систематическое наблюдение
- участие в спортивных соревнованиях школьного, муниципального, регионального и федерального уровня
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях
- презентация итогов работы спортивной секции на отчётном родительском общешкольном собрании.

**Воспитательный эффект:**

- Приобретение знаний, умений и навыков, которые необходимы для совершенствования спортивных умений игры в волейбол.
- Развитие таких качеств, как настойчивость, коллективизм, сотрудничество, взаимовыручка, терпение.
- Обогащение собственного досуга спортивными играми.
- Продолжение занятиями в игру «Волейбол» при дальнейшем обучении в ВУЗах, ССУЗах.

**Учебно-тематическое планирование****Основные разделы программы:**

1. Общие основы волейбола.
2. Обучение основам техники волейбола.
3. Обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание волевых качеств

№	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Организационные вопросы. История развития волейбола. Теоретическая подготовка.	1	1	0
2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче	1		1
3	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче.	1		1
4	Развитие быстроты перемещений. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.	1		1
5	Обучение верхним передачам в средней и нижней стойках. Обучение нижней прямой подаче.	1		1
6	Обучение верхней передаче после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.	1		1

7	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Ознакомление с правилами волейбола.	1	1	0
8	Обучение приему и передаче мяча сверху. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.	1		1
9	Обучение приему и передаче мяча сверху. Обучение приему мяча сверху с подачи.	1		1
10	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	1		1
11	Совершенствование навыков приема и передачи приема мяча сверху. Совершенствование навыков подачи. Физическая подготовка.	1		1
12	Теория. Краткий обзор развития волейбола. Правила волейбола.	1	1	0
13	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков подачи.	1		1
14	Скоростносиловая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча.	1		1
15	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.	1		1
16	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.	1		1
17	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Тактика вторых передач.	1		1
18	Физическая подготовка. Совершенствование навыков подачи.	1		1
19	Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	1	1	0
20	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару.	1		1
21	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	1	1	0
22	Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару.	1		1
23	Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару.	1		1
24	Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	1		1
25	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему	1		1

	удару.			
26	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару.	1		1
27	Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче. Ознакомление с передачей мяча в прыжке	1		1
28	Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче. Ознакомление с передачей мяча в прыжке	1		1
29	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование верхней подачи.	1		1
30	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование верхней подачи.	1		1
31	Обучение верхней передачи мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху с падением на бок. Совершенствование нападающего	1		1
32	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой судейства. Правила игры и методика судейства.	1	1	0
33	Игровая тренировка. Совершенствование навыков игры. Тактическое занятие	1		1
34	Сдача нормативов по физической подготовке. Подведение итогов работы, товарищеская встреча	1		1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

## Содержание программы

### 1. Теоретическая подготовка.

Кроме необходимых знаний по общим вопросам физической культуры и спорта занимающиеся изучают теорию волейбола (технику и тактику) и методику обучения техническим приемам и тактическим действиям. Просмотр видео. Занимающиеся должны также уметь организовать и провести соревнования по волейболу. Овладеть навыками судейства. Теоретические знания помогут занимающимся глубже осознать практический материал и более успешно действовать в игре.

### 2. Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья, закаливание организма занимающихся и содействие их правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки. Оздоровительные задачи всегда должны быть в центре внимания тренера и преподавателя. Решаются они более полно при правильном подборе и дозировке упражнений с учетом состояния здоровья, физического развития, подготовленности, возрастных и половых особенностей занимающихся, при соблюдении норм нагрузки на занятиях и соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий юные волейболисты должны постоянно совершенствовать навыки в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании, т.е. в основных видах естественных движений человека. В процессе спортивной подготовки следует



постоянно расширять двигательных опыт занимающихся. Занимающихся необходимо знакомить с основами техники других видов спорта. Это позволяет, кроме всего прочего, определить склонность занимающихся к какому-либо виду спорта и помочь им избрать в дальнейшем спортивную «специальность». Развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, гибкости и выносливости – имеет огромное значение для разносторонней физической подготовки и успешного овладения ими специальными двигательными навыками игры в волейбол. Развиваются двигательные качества в процессе общей физической подготовки. А по мере овладения специальными навыками – во время игры в волейбол.

### **3. Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол.**

В каждом виде спорта требуется проявление тех или иных двигательных качеств в определенных сочетаниях. Например, волейболист должен обладать быстротой реакции, наблюдательностью и быстротой ответных действий, быстротой перемещения на небольших отрезках (35 метров), большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и др. Компоненты двигательной деятельности, играющие решающую роль при игре в волейбол, называются специальными физическими способностями волейболиста.

Систематическое развитие их содействует более быстрому овладению техническими приемами и тактическими действиями игры в волейбол на начальном этапе обучения, а в дальнейшем является необходимым условием повышения спортивного мастерства. Развитие специальных физических способностей происходит в процессе специальной физической подготовки.

### **4. Обучение техническим приемам волейбола.**

К моменту перехода в разряд взрослых юные волейболисты должны в совершенстве овладеть всем арсеналом технических приемов современного волейбола. Эта задача решается последовательно во всех возрастных группах. Особое внимание уделяется воспитанию «равноруких» игроков (выполнение нападающих ударов правой и левой рукой).

### **5. Воспитание гибких тактических умений.**

Обучение тактике тесно связано с обучением технике. Занимающиеся должны овладеть индивидуальными и коллективными тактическими действиями и к моменту перехода в разряд взрослых изучить основы передовой тактики современного волейбола. Эта задача последовательно решается во всех возрастных группах, начиная с детской. Занимающимся необходимо привить навыки творческого применения в игре изученных тактических действий, чтобы они действовали не по шаблону, а каждый раз исходя из непосредственной игровой обстановки.

## **Календарно-тематическое планирование**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Организационные вопросы. История развития волейбола. Теоретическая подготовка.	1	
2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче	1	
3	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче.	1	
4	Развитие быстроты перемещений. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.	1	
5	Обучение верхним передачам в средней и нижней стойках. Обучение нижней прямой подаче.	1	
6	Обучение верхней передаче после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач.	1	
7	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Ознакомление с правилами волейбола.	1	

8	Обучение приему и передаче мяча сверху. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач.	1	
9	Обучение приему и передаче мяча сверху. Обучение приему мяча сверху с подачи.	1	
10	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. Физическая подготовка.	1	
11	Совершенствование навыков приема и передачи приема мяча сверху. Совершенствование навыков подачи. Физическая подготовка.	1	
12	Теория. Краткий обзор развития волейбола. Правила волейбола.	1	
13	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков подачи.	1	
14	Скоростносиловая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча.	1	
15	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.	1	
16	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.	1	
17	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Тактика вторых передач.	1	
18	Физическая подготовка. Совершенствование навыков подачи.	1	
19	Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	1	
20	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару.	1	
21	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	1	
22	Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару.	1	
23	Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару.	1	
24	Обучение приему мяча снизу. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.	1	
25	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару.	1	
26	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару.	1	
27	Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче. Ознакомление с передачей мяча в прыжке	1	
28	Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче. Ознакомление с передачей мяча в прыжке	1	
29	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование верхней подачи.	1	
30	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование верхней подачи.	1	
31	Обучение верхней передачи мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху с падением на бок. Совершенствование нападающего	1	

32	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой судейства. Правила игры и методика судейства.	1	
33	Игровая тренировка.	1	
34	Совершенствование навыков игры. Тактическое занятие	1	
35	Сдача нормативов по физической подготовке. Подведение итогов работы, товарищеская встреча	1	
	ИТОГО	35	

## Методическое обеспечение

### **Методы обучения:**

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

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Методы, применяемые в процессе технической подготовки, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап — создание представления о разучиваемом приеме. Здесь используют показ, объяснение и пробные попытки выполнить прием. Личный показ тренера. Объяснение должно быть образным и кратким. Обычно показ чередуют с объяснением. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап — разучивание приема в упрощенных условиях. Здесь используют:

1. Метод целостного обучения, при котором занимающиеся выполняют прием полностью. Его чаще всего применяют при разучивании несложных по структуре приемов.

2. Метод обучения по частям на основе подводящих упражнений. Прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений; по своей структуре они должны быть близки к изучаемому приему, а по степени упрощения соответствовать возможностям занимающихся.

3. Методы управления. К ним относятся команда, распоряжение, световое и звуковое лидирование (ритм шагов в нападающем ударе), зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (направление разбега при нападающем ударе, место отталкивания при блокировании и т. п.).

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя занимающемуся, а также применение специального оборудования (обучающее устройство, тренажеры и т. п.).

Третий этап — изучение приема в усложненных условиях. Здесь используют:

1. Метод упражнения. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (вариативность и постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Применение усложнений (введение нескольких мячей, усиление сопротивления на блоке, увеличение числа действий в единицу времени, быстрые переключения и т. п.).

3. Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

4. Игровой и соревновательный методы.

5. Метод сопряженных воздействий. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития физических качеств, а также задачи технической подготовки и формирования тактических умений.

6. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

Четвертый этап — закрепление приема в игре.

1. Анализ выполненных движений (приемов техники). Для этого используют различные виды записи игры (киносъемку, видеозапись).

2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь являются задания-установки в контрольных играх.

3. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов или их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке, «окна» над сеткой, «страховка» нападающих в упражнении с двойной (дополнительной) сеткой и т. п.).

4. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд) между собой. Учитывают количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе в группе дополнительного обучения

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попа-	Юн.	5	10	15	–	–	–

	даний в площадку	Дев.	3	6	10	–	–	–
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5	3	4	5
		Дев.	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

**Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

### Оценка результатов выступления юных волейболистов на соревнованиях (по среднему количеству баллов в год)

Оценка	Возраст спортсменов (лет)				
	11—12	13—14	15—16	17—18	19—20
Отлично	60	80	100	130	160
Хорошо	40	60	80	100	130
Удовлетворительно	20	30	50	60	90

### Техническое оснащение занятий

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
4	Корзина для мячей	штук	2
5	Мяч футбольный	штук	2
6	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
7	Скакалка гимнастическая	штук	20
8	Скамейка гимнастическая	штук	4

## Список литературы

- «Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) - М. : Советский спорт, 2005. - 112 с»
- Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.,
- Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011. — 77 с. : ил. — (Работаем по новым стандартам).

### Литература для учителя:

- Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
- Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
- Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета, 1981
- Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
- Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
- Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978