

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гольшмановская средняя общеобразовательная школа №1»

Принята на заседании
методического объединения
учителей физкультуры, ОБЖ,
технологии.
Протокол от 29.08.25 г. №1

Утверждаю
Директор МАОУ «Гольшмановская СОШ №1»
Агеева Л.П.
Приказ от «29» августа 2025г. № 85 ОД



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивной секции
«Волейбол»

Возраст обучающихся 12-17 лет
Срок реализации – 3 года

Автор – составитель программы:
Кузнецова Анастасия Александровна

СОДЕРЖАНИЕ:

- Пояснительная записка..... 3 стр.
- Цели и задачи программы..... 5 стр.
- Организационно - педагогические условия содержания программы.....7 стр.
- Календарно – учебный график10 стр.
- Учебно-тематический план первого года обучения 11 стр.
- Учебно-тематический план второго года обучения 13 стр.
- Учебно-тематический план третьего года обучения 16 стр.
- Планируемые результаты ожидаемой деятельности 19 стр.
- Оценочные и методические материалы 21 стр.
- Список литературы38 стр.

Пояснительная записка

В настоящее время волейбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по волейболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового волейбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в волейбол.

Наиболее яркое соответствие занятий волейболом возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приемами и выполнять их на большой скорости.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На протяжении всех лет обучения педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на волейбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым приемам и действиям в волейболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями обучающихся, с целью обеспечить единство действий педагога и родителей в воспитании учащихся спортивной секции.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение занятия:

Сетка волейбольная — 2 комплекта.

Конусы — 10 шт.

Гимнастическая стенка - 4 пролета.

Гимнастические скамейки — 6 шт.

Гимнастический трамплин — 1 шт.

Скакалки — 20 шт.

Мячи набивные различной массы — 10 шт.

Гантели различной массы — 20 шт.

Мячи волейбольные — 20 шт.

Насос ручной со штуцером — 2 шт.

Гимнастическая тумба – 1 шт.

Барьеры беговые – 4 шт.

Секундомер – 1 шт.

Свисток – 1 шт.

Кадровое обеспечение:

Заместитель директора по УВР;

Учитель физической культуры;

Школьный фельдшер.

Специфика проведения занятия:

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения, предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются **следующие методы**:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся**:

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

•

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Оценка результатов не должна быть традиционной. Для определения уровня овладения навыками и умениями, автор программы предлагает следующие формы: собеседование, защита реферата, тестирование и соревнования.

КАЛЕНДАРНО – УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на три года обучения. Объём программы 834 часа, которые распределяются следующим образом:

- первый год обучения – 278 часов;
- второй год обучения – 278 часов;
- третий год обучения – 278 часов;

Режим занятия первый год 4 раза в неделю по 2 часа.

Второй год 4 раза в неделю по 2 часа.

Третий год 4 раза в неделю по 2 часа.

Занятия организуются во время учебных четвертей (34 учебных недели) и во время осенних и весенних каникул

Учебно-тематический план

(1 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия		8 ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		1 ч.	
2.	Основные правила игры в волейбол.		1 ч.	
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		1 ч.	
4.	Что такое физкультурно-спортивная этика?		1 ч.	
5.	Общее и индивидуальное развитие.		1 ч.	
6.	Значение физических упражнений для развития организма.		1 ч.	
7.	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.		1 ч.	
8.	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.		1 ч.	
Практические занятия				
Физическая подготовка				70ч.
а)	Упражнения для развития силы;			14 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			14ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			14ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			14ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			14ч.
Техника игры в волейбол				100ч.
а)	Перемещения волейболиста;			10 ч
б)	Техника владения мячом:			
	- передача мяча;			18 ч.
	- подача мяча;			18 ч.
	- наподдающий удар;			18 ч.
	- прием мяча			18 ч.
	- техника владения мячом.			18 ч.
Тактика игры в волейбол				100ч.
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			10ч.
	- групповые действия;			18 ч.
	- командные действия.			18 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			18 ч.
	- групповые действия;			18 ч.
	- командные действия.			18 ч.
ИТОГО:		278 часов	8 часов	270 часов

СОДЕРЖАНИЕ (278 часов)

(1 год обучения)

Основы знаний о физической деятельности (8 часов)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физической деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общая физическая подготовка (70 часов)

Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (200 часов)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по волейболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, передача мяча двумя руками сверху в прыжке).
- **Подача мяча:** снизу, сверху
- **Тактические действия:** групповые – в защите, в нападении; индивидуальные – прием и передача мяча, нападающий удар, блокирование мяча.
- **Спортивные игры:** пляжный волейбол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам.

Учебно-тематический план

(2 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия		8 ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		2 ч.	
2.	Основные правила игры в волейбол.		2 ч.	
3.	Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания.		1 ч.	
4.	Современные спортивно-оздоровительные системы.		1 ч.	
5.	Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям.		1 ч.	
6.	Цели физического воспитания.		1 ч.	
Практические занятия		270ч.		
Физическая подготовка				70 ч.
а)	Упражнения для развития силы;			14 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			14ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			14ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			14ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			14 ч.
Техника игры в волейбол				100 ч.
а)	Перемещения волейболиста;			10ч
б)	Техника владения мячом:			
	- подача мяча;			18 ч.
	- передача мяча;			18 ч.
	- нападающий удар;			18 ч.
	- прием мяча;			18 ч.
	- блокирование мяча;			18 ч.
Тактика игры в волейбол				100 ч.
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			25ч.
	- командные действия.			25ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			25ч.
	- командные действия.			25ч.
ИТОГО:		278 часов	8 часов	270 часов

СОДЕРЖАНИЕ (278 часов)

(2 год обучения)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Основы знаний о физкультурной деятельности (8 часов)

Физические качества – общие и специфические признаки. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Правила техники безопасности, страховка и само страховка.

Способы физкультурной деятельности (70 часов)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны).

Развитие скоростных способностей: бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения переходящие в многоскоки; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (200 часов)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по волейболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком двух ног и приземлением на две; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения;
- **Подача мяча:** одной рукой снизу, сверху (с места и в прыжке);
- **Передача мяча:** двумя руками сверху, снизу (на месте, в движении, в прыжке);
- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите; командные действия в нападении: блокирование мяча;
- **Спортивные игры:** пляжный волейбол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам.

Учебно-тематический план (3 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
<i>Теоретические занятия</i>		8 ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		2ч.	
2.	Основные правила игры в волейбол.		2 ч.	
3.	Историческое развитие физической культуры в России;		1 ч.	
4.	Современные спортивно-оздоровительные системы.		1 ч	
5.	Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями;		1 ч.	
6.	Цели физического воспитания.		1 ч.	
<i>Практические занятия</i>		270 ч.		

Физическая подготовка			70 ч.
а)	Упражнения для развития силы;		14 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;		14 ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;		14 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;		14ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;		14 ч.
Техника игры в волейбол			100 ч.
а)	Перемещения волейболиста;		5 ч
б)	Техника владения мячом:		
	- блокирование мяча;		18 ч.
	- передача мяча;		18 ч.
	- подача мяча		18 ч.
	- нападающий удар.		23 ч.
	- техника приема мяча.		18 ч
Тактика игры в волейбол			100 ч.
а)	Игра в нападении:		
	- индивидуальные действия;		25 ч.
	- командные действия.		25 ч.
б)	Игра в защите:		
	- индивидуальные действия;		25 ч.
	- командные действия.		25 ч.
ИТОГО:		278 часа	8 часов 270 часов

СОДЕРЖАНИЕ (278 часов)
(3 год обучения)

Основы знаний о физической культуре (8 часов)

Формы физической культуры. Их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека.
 Общая характеристика, цель, задачи и формы организации, специфика содержания и направленность современных оздоровительных систем физической культуры;
 Правила техники безопасности, страховка и самостраховка, использование подводящих и подготовительных упражнений;

Способы физической культуры

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения (70 часа)

Развитие силовых способностей: подтягивание в висе на перекладине; отжимание в упоре на низких брусьях; лазание по канату; комплексы атлетической гимнастики на основные мышечные группы; комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы; сгибание туловища в положении лежа на спине и животе;

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 метров; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе;

Развитие выносливости: повторное пробегание скоростных дистанций 100-150 метров с изменяющимся интервалом отдыха; «кроссовый» бег;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (волейбол) (200 часов)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по волейболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком двух ног и приземлением на две ноги; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; выпады в право, в лево, падение в движении с вытянутыми руками;
- **Прием мяча:** от пола, от стены, (стоя на месте и в движении), высоко, низко летящего мяча;
- **Передача мяча:** двумя руками сверху, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите; командные действия в нападении.
Подача мяча: снизу, сверху (с места и в прыжке)
- **Спортивные игры:** пляжный волейбол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Механизм отслеживания результатов по программе:

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

1 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

2 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
Бег 100 метров, (сек)	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6
6 – минутный бег, (м)	1450	1300	1050	1250	1150	850
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, (см)	2,10	1,95	1,60	2,00	1,80	1,45
Подтягивание, количество раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	17	13	5

3 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,2	3,4	3,6	3,7	4,0	4,4
Бег 100 метров, (сек)	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
6 – минутный бег, (м)	1500	1350	1100	1300	1200	900
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Прыжок в длину с места, (см)	2,20	2,05	1,75	2,05	1,85	1,55
Подтягивание, количество раз	10	8	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	16	12	5

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в физкультурно-спортивной группе (секция «волейбол»)

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения волейбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в волейбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в волейбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Физическая подготовка

Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в волейболе, является уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовка волейболиста является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения специальной физической подготовки благодаря сопряженному воздействию способствуют развитию координации, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

Примерные упражнения для развития быстроты:

1. Короткие рывки на 20—30 м из стойки волейболиста; то же с максимальной частотой шагов.
2. Бег прыжками с одной ноги на другую.
3. Бег в среднем темпе, чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад.
4. Короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении.
5. Пятнашки с раздельного старта (в 1 — 1,5 м один впереди другого).
Задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера.
6. Стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада. ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку. По сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю.
7. Многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд, в соревновании с партнером.
8. Эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек).
9. Подвижные игры: «День и ночь», «Воробьи и вороны», «Салки без мяча», «Салки с мячом» и т. п.

Примерные упражнения для развития прыгучести:

1. Прыжки с места на скамейку, плинт и другие снаряды толчком двумя ногами; то же с разбега толчком одной ногой; то же, приземляясь на толчковую ногу.
2. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке.
3. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам.
4. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.
5. Подвижные игры: «Салки прыжками», «Удочка», эстафеты с прыжками и др.

Примерные упражнения для развития ловкости и ориентировки:

1. Попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад).
2. Игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней. В прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и отбивает мяч любым способом. Прыжки выполняются непрерывно, быстро.
3. Игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее. Второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок. Последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру.
4. Два игрока передают мяч друг другу на уровне груди. Третий игрок уворачивается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом. Передачи выполняют быстро. Отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться. Если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его.
5. Один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м. Прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер отбивает мяч любым способом.
6. Прыжки через вращающуюся скакалку с передачей мяча партнеру при приземлении и в безопорном положении.
7. Игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу.
8. Неоднократные кувырки в сочетании с передачей мяча партнеру. Игрок 3 выполняет кувырок, передает мяч от игрока 5 в прыжке, после чего осуществляет то же действие в обратном направлении. Мячи после передач принимают партнеры 4 и 5 или специальный игрок, возвращающий их партнерам 4 и 5. То же, но с дополнительными передачами перед передачей или перед кувырком.
9. Кувырки с последующими прыжками через вращающуюся скакалку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Методическая литература для учителя:

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. — М.: Советский спорт, 2006.
3. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
4. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
5. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева. - М., 1983.
6. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
7. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
8. Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.
9. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
10. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991.
11. Зацiorский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1970.
12. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990.
13. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М., 1995.
14. Леонтьева Н. Н., Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма. — М, 1986.
15. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя. — М., 1980.
16. Мудрик А. В. Учитель, мастерство и вдохновение. — М., 1986.
17. Немов Р. С. Психология. — М., 1994.
18. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. — М., 1989.
19. Полиспекин С. А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. — М., 1982.
20. Спортивные игры / Под. ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1988.

Методическая литература для учащихся

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
2. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
3. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991.
4. Зацiorский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1970.

Интернет-ресурсы

YouTube тактика и техник игры в волейбол

