

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОКТЯБРЬСК  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на заседании  
тренировочного совета  
Протокол № 10  
от «15» июня 2020 г.

ПРОВЕРЕНО  
Зам. руководителя СП «ЦОСШ»  
г.о. Октябрьск  
 Романова О.С.



МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 5-18 лет  
Срок реализации: 1 год (126 часов)

Авторы-составители: Романова О.С.,  
зам.руководителя,  
Лухьянов С.П.,  
Погодин В.В.,  
Зиновьев Ю.А.,  
тренера-преподаватели

Октябрьск  
2020 год

## **Содержание**

Краткая аннотация .....	2
Пояснительная записка .....	2
Модуль № 1 «Теория. Общая физическая подготовка» .....	5
Модуль № 2 «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования» .....	7
Модуль № 3 «Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания» .....	13
Обеспечение программы .....	16
Список литературы .....	18

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее - Программа) включает в себя 3 тематических модуля. В программе отражены основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе, построение учебно-тренировочного процесса, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок за 1 год обучения.

Занятия в секции волейбола призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы заключается в том, что она прививает навыки занятиям физической культурой и помогает с дальнейшим выбором наиболее интересного вида спорта, на котором можно совершенствовать основные физические навыки. Так же, программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Данная программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам игры в волейбол.

**Отличительной особенностью** программы является то, что она позволяет в условиях Детско-юношеской спортивной школы, через дополнительное образование, расширить возможности образовательной области «Физической культуры». Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп. Содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся. Программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

**Цель программы** – ознакомление и прививание интереса у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в выбранном виде спорта. Обучение детей в доступной для них форме, а так же изучение основ техники и тактики игры в волейбол.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- обучение начальным навыкам волейбола;
- формирование знаний о волейболе;
- развитие силы;
- развитие координационных способностей, ориентирование в пространстве;
- развитие выносливости;
- развитие гибкости.

*Развивающие:*

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.
- улучшить уровень физической подготовленности.

*Воспитательные:*

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на один учебный год. Программа

ориентирована на обучение детей 5-18 лет. Объем программы - 126 часов (не более 3,5 часов в неделю). Весь учебный материал представлен тремя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия.

**Формы обучения:**

- проведение теоретических занятий (лекции, беседы, демонстрация наглядного материала);
- практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка);
- участие в соревнованиях;
- контрольные испытания.

**Формы организации деятельности:** групповая.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2 часа. Одно занятие длится 45 минут.

**Наполняемость учебных групп:** 15 человек.

**Планируемые результаты:**

- развитый интерес к систематическим занятиям волейболом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основам волейбола;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины.

*Знать:*

- знать влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,
- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

*Уметь:*

- уметь выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- уметь выполнять индивидуальные и групповые практические действия

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

### **Формы контроля качества образовательного процесса**

Основной показатель работы по программе - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. Два раза в год (октябрь, май) в группе должны проводиться контрольные тестирования по общей и специальной физической подготовке.

### **Учебный план (3,5 часа в неделю)**

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теория. Общая физическая подготовка.	30	3	27
2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования.	40	4	36
2	Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания.	56	3	53
Всего:		126	10	116

### **Модуль № 1 «Теория. Общая физическая подготовка»**

*Цель:* ознакомление и создание условий для развития интереса к занятиям волейболом, развитие физических качеств и двигательных умений.

*Задачи:*

- совершенствование двигательных действий.
- обучение основам технико-тактических приемов в волейболе;
- ознакомление с историей развития волейбола в России и в мире;
- ознакомление с физиологией и гигиеной спортсмена.

Теоретическая подготовка включает в себя правила поведения на занятиях, технику безопасности, формирование знаний об истории развития и современного состояния волейбола, строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

**Цель:** мотивация и привлечение обучающихся к физической культуре через углубленные занятия волейболом.

**Задачи:**

- познакомить с выдающимися волейболистами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- воспитывать дисциплинированность, организованность.

### Учебный план

Темы:	Теория / часы	Практика / часы	Кол-во часов
Вводное занятие. Правила безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	0	1
Развитие волейбола в России и за рубежом. Правила игры в волейбол. Места занятий, оборудование и инвентарь. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	0	1
Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	0	1
ОФП (подготовительные и общеразвивающие упражнения)	0	27	27
Итого:	3	27	30

### Содержание программы модуля

#### 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

Тренировочный режим. Режим для юного спортсмена. Спортивная форма для занятий. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

Практика: Ознакомление с местами проведения занятий.

1. Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по волейболу.

2. Развитие волейбола в России и за рубежом. История развития волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские волейболисты. Правила игры в волейбол. Места занятий, оборудование и инвентарь. Врачебный контроль и самоконтроль.

3. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для волейболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

4. Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

**Формы контроля:** устный опрос, сдача нормативов ОФП.

## **Модуль № 2. «Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования».**

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает в себя воздействие на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в игре. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные

специальные и специально-подготовительные упражнения.

*Цель:* развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в волейболе для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

*Задачи:*

- совершенствование двигательных действий;
- обучение основам технико-тактических приемов в волейболе;
- создание условий для укрепления здоровья, содействие гармоничному физическому развитию.

### **Учебный план**

<b>Темы:</b>	<b>Теория/часы</b>	<b>Практика/часы</b>	<b>Количество часов</b>
Развитие быстроты, ловкости, гибкости, способности быстрого переключения с одного действия на другое.	1	8	9
Занятия с мячом. Подача мяча. Приемы, передачи мяча. Способы расстановки в игре.	1	8	9
Развитие качества командного игрока, развитие качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, при блокировании.	1	10	11
Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Развитие силы рук, пластики кистей, пальцев рук. Развитие прыгучести.	1	9	10
Контрольные испытания	-	1	1
Итого:	4	36	40

### **Содержание программы модуля**

*Теория:* Основные понятия и требования к уровню физической подготовки. Описание техники выполнения упражнений.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения;
- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие

подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

### Практика:

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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 передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подаются несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена

вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

*Упражнения для развития ловкости.* Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающемуся партнеры. Ведение волейбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячешетом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросков на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во

встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*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). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячетом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину(спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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 к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок

вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

### **Модуль № 3 «Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания».**

*Цель:* развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

*Задачи:*

- совершенствование двигательных умений и навыков;
- обучение основным тактическим приемам в волейболе;
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.

#### **Учебный план**

<b>Тема:</b>	<b>Теория/часы</b>	<b>Практика/часы</b>	<b>Количество часов</b>
Тактическая подготовка	1	44	45
Правила игры в волейбол.	1		1
Инструкторская и судейская практика. Роль и обязанности судейского аппарата.	1	7	8
Контрольные испытания	-	2	2
Итого:	3	53	56

#### **Содержание программы модуля**

##### **1.Тактическая подготовка.**

*Теория:* Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

- создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач;
- обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями;
- формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий;
- развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие. Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

*Практика:* Средства тактической подготовки

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.
2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.
3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).
4. Двусторонние игры (с заданиями).
5. Контрольные игры и соревнования. Методы тактической подготовки. Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подач и т. д.). При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоманетофоны, кино съемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий.

Тактическая подготовка игрока:

- обучение тактике нападающих ударов.

Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы;

- обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.

Развитие координации;

- обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

Упражнения для развития прыгучести;

- обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.

Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

- обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями;
- применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов;
- технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зо - применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

- обучение взаимодействиям нападающего и пасующего.

Передача мяча одной рукой в прыжке;

- обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии

## **2. Правила игры в волейбол**

### Теория:

Игроки делятся на две команды: каждая по 6 человек. Для победы требуется 25 очков. Одно очко начисляется:

- когда мяч коснулся земли на половине площадки противника.
- при неудачной подаче противника (в сетку, в аут).
- при касании сетки игроком противника.
- при заступе игроком противника на вашу половину площадки.

- при заступе за лицевую линию в подаче.

При четвертом и далее касании мяча командой противника или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком.

В официальных правилах игра идет 3 партии. Каждая партия до 25 очков. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в 2 очка. Например, такой счет может составлять 30:28 или 26:24.

Право на первую подачу разыгрывается между командами броском мяча судьей или «свечкой» от пола.

В игре присутствует система переходов. Она работает по следующему принципу:

- команда 1 подает команде 2 мяч, и в результате розыгрыша выигрывает очко.
- происходит следующая подача. И так до тех пор, пока команда 2 не забьет очко команде.
- право на подачу переходит к команде 2.
- команда 2 подает до тех пор, пока ей не забьет мяч команда 1.

В таком случае команда 1 делает переход: все игроки смещаются по часовой стрелке и занимают места соседей. Т.е. игрок из зоны 1 переходит в зону 6. Игрок из зоны 6 — в зону 5 и так далее.

Практика: Отработка правил непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий.

### **3. Инструкторская и судейская практика.**

Теория: Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

Практика: Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения). Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи и ведение технического отчета.

### **4. Контрольные испытания.**

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Экскурсии, посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

## **Обеспечение программы**

**Методическое обеспечение:**

*Формы проведения занятий по программе:* учебно-тренировочное занятие.

*Основные принципы, положенные в основу программы:*

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка,
- создание благоприятных условий для их развития; принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося; принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

*Методы обучения:*

- наглядные методы (показ упражнений тренером-преподавателем);
- методы ориентирования (отметки на полу);
- практические методы (обучение двигательным действиям);
- организация и учет контрольных испытаний;
- участие в спортивных соревнованиях;

*Материально-техническое оснащение программы:*

*Формы занятий:*

*Теория:* литература по теме, наглядные пособия, компьютер.

*Практика:* спортивная площадка. мячи волейбольные, скакалки, гимнастические маты, секундомер, гимнастическая стенка, мячи набивные (1 кг).

## Список литературы

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. - М.:Физкультура и спорт, 2000.-368с.
2. Виноградов П.А, Физическая культура и спорт трудящихся, Советский спорт, 2015.-172 с.
3. Методический сборник №4. " Волейбол. Техника. Тактика. Тренировка": <http://shkola-savina.ru/images/metodica/33.pdf>.
4. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70с.
5. Сингина Н.Ф. Фомин Е. В. Методическое руководство №16. Психолого- педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва - 2014, 37с.
6. Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Процесс спортивной подготовки игроков. Москва - 2014. -134с.
7. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431с.