

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Свердловской области  
«Техникум индустрии питания и услуг «Кулинар»  
(ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар»)



СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

Протокол от «10» октября 2021 г.

№ 36/1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Ю.А. Митько

Приказ № 349-сд  
от «19» ноября 2021 г.

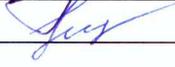
**«Волейбол»**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
(физкультурно-спортивная направленность)**

г. Екатеринбург  
2021 год

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Техникум индустрии питания  
и услуг «Кулинар»

Разработчик:  
Касинцева Е.А. преподаватель общеобразовательных дисциплин 1 КК

Согласовано:  
Зам. директора по УР  И.Н. Субботина  
Зам. директора по СПР  С.Б. Кирина

## Пояснительная записка

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Программа курса волейбол для обучающихся 16-19 лет рассчитана на 72 часа занятий, при 2-х разовых занятиях в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с обучающимися 16-19 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов

Деятельность секции осуществляется в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2015 г. № 996-р;

– «Стратегия развития воспитания в Свердловской области до 2025 года», утвержденная постановлением Правительства Свердловской области от 07.12.2017 г. № 900-ПП;

– Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 г.;

– Государственная программа Свердловской области «Развитие системы образования и реализация молодежной политики в Свердловской области до 2025 года», утвержденная постановлением Правительства Свердловской области № 920-ПП от 19 декабря 2019 года

(в ред. Постановления Правительства Свердловской области от 19.03.2020 № 167-ПП);

- Устав техникума;
- Комплексная программа воспитания и социализации обучающихся ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар» на 2020 – 2022 годы;
- Календарный план мероприятий по реализации комплексной программы воспитания и социализации обучающихся ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар» на 2021/2022 уч. год.

Программа предназначена для обучающихся ГАПОУ СО ТИПУ «Кулинар» различных специальностей и направлена на развитие личностных ресурсов, формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения, установок на здоровый образ жизни.

## **Содержание**

1.	Паспорт дополнительной общеразвивающей образовательной программы	4
2.	Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы	9
3.	Условия реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы	24
4.	Контроль результатов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы	25

## **1. Паспорт дополнительной общеразвивающей программы**

### **1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

### **1.2. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы:**

Цели:

- углубленное изучение спортивной игры в волейбол;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие их правильному физическому развитию;
- развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышения функциональных возможностей органов и систем органов;
- умение работать в коллективе;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- оперировать основными терминами и понятиями игры в волейбол;
- владеть приемами волейбола, иметь навыки судейства
- применять полученные знания в игровой и соревновательной деятельности, а также при самостоятельных занятиях.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

- понимать приемы «Техника игры», «Тактика игры»,
- знать правила игры, владеть основными техническими приемами,
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом,
- сформировать первичные навыки судейства.

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейбол;
- освоение знаний о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Материал даётся в трёх разделах: начальная подготовка, углубленное обучение технике игры; совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке; совершенствование технико-тактической, общей и специальной физической подготовки.

В разделе «начальная подготовка, углубленное обучение технике игры» представлен материал по истории волейбола, правила соревнований,

судейская жестикуляция.

В разделе «совершенствование технико-тактической, общей и специальной физической подготовки» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

Овладение данным курсом предполагает развитие не только физических качеств, но профессионального мастерства, а так же удовлетворение индивидуальных потребностей, обеспечение духовно-нравственного и трудового воспитания студентов; выявление лиц, проявивших выдающиеся способности в этом виде спорта, профессиональную ориентацию учащихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; формирование общей культуры учащихся.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на развитие следующих компетенций студентов:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
О.К.1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК.2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
О.К 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
ОК 12	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

## 2. Структура и содержание дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Возраст лиц, участвующих в реализации данной программы:  
16-21 год, количество студентов/слушателей в группе: 20

2.2. Рекомендуемое количество часов на освоение программы (этапы обучения): 2 раза в неделю, 144 часа в год

Срок реализации программы: 3 года 432 часа в год

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	432
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	-
Теоретические занятия	18
практические занятия	414

### Календарный учебный график

	Предметные области	Этапы подготовки		
		Тренировочные группы 1 год	Тренировочные группы 2 год	Тренировочные группы 3 год
		часы	часы	часы
1	Теоретическая подготовка	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	30	30	30
3	Специальная физическая подготовка	40	40	40
4	Техническая подготовка	36	36	36
5	Тактическая подготовка	10	10	10
6	Интегральная подготовка	10	10	10
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	2
8	Соревнования	10	10	10
9	Количество часов	144	144	144

## **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности обучающегося и преподавателя. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

## **Соревнования**

Организация участия обучающихся в соревнованиях между учебными группами, в товарищеских встречах с соседними учебными заведениями, городских и областных соревнованиях. Организация и проведение соревнований внутри техникума.

## **Программный материал для практических и теоретических занятий.**

### **1. Теоретическая подготовка.**

#### **Первый год обучения**

1.1. Физическая культура и спорт в России.

1.2. Развитие волейбола в России.

1.3. Влияние занятий волейбола на организм занимающихся.

#### **Второй год обучения**

1.4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Самомассаж.

1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма и влияние на него физических упражнений.

1.6. Основы методики обучения и тренировки по волейболу.

1.7. Разминка и ее значение.

#### **Третий год обучения**

1.8. Тенденции развития волейбола.

1.9. Методика судейства. Стратегия игры.

### **2. Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения.** Совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движение строем, остановок и т.д.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа; висы, упоры, размахиваниями на снарядах в висе и упоре, подтягивание;

- упражнения для мышц туловища и шеи; упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднимание ног – мяч зажат между стопами, прогибание, наклоны – мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах;

- упражнения для мышц ног и таза; упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки, упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту на тумбы, углом или согнув ноги через барьеры.

**Акробатические упражнения.** Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения

сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и разбега.

Соединение названных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег. Ускорение до 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Поворотный бег 3 – 4 раза по 30 – 60 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м (девушки) и до 3000 м (юноши).

Прыжки. Прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки.

Метание мяча в цель на дальность с места и с разбега.

**Спортивные игры.** Баскетбол, гандбол. Ловля передачи ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Двусторонние игры.

**Подвижные игры.** «Салки», «Эстафеты с бегом и прыжками», Эстафеты футболистов, баскетболистов» и т.д.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

#### **Упражнения для развития навыков ответных действий.**

По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз, и вверх в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными и скрестными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. По принципу «челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м). «Челночный» бег, на отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной и т.п. По принципу «челночного» бега передвижение приставными, скрестными шагами. То же, с набивными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг.

Бег (приставные, скрестные 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<sup>0</sup> -прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры-из числа изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

#### **Упражнения для развития прыгучести.**

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Их положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс весом до 6 кг).

Упражнения с отягощениями: для девушек и для юношей; штанга – ее масса устанавливается в процентах от массы занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседания до 60%, выпрыгивание-20-40%, выпрыгивание из приседа -20-30%; с поясом, манжетами, жилетом-приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах; с набивным мячом – многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления, стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняется ритмично, без лишних доскоков); то же, но без касания мячом стены; то же на одной ноге(правой, левой).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами с места и с разбега.

Прыжки со скалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега.

#### **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 па 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. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тильное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

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). Много-ратные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. эспандером. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или «мячешета»).

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

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определенные моменты или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идет «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.**

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 - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку (нижний трос не закреплен).

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии - в опорном положении и в прыжке, в прыжке с разбега. Броски набивного, мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения 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 слабой 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. 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 на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного «мячеметом». Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу 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, по 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).

Обучающийся располагается спиной к стене. – По сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену, 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 1-1,5м 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 выше 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.

#### **4. Техническая подготовка.**

##### **Техника нападения.**

##### **Перемещения стойки**

1. Стойки перемещения в сочетании с техническими приемами нападения.

2. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками.

##### **Передачи мяча.**

1. Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим нападением.

2. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

3. Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.

4. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону.

5. Передача мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.

6. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке.

##### **Подачи мяч.**

1. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.

2. Верхняя прямая подача планирующая подача на точность.

3. Силовая подача в прыжке.

4. Чередование способов подач с требованием точности.

##### **Нападающие удары.**

1. Нападающий удар по ходу сильнейшей или слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.

2. Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.

3. Нападающий удар по блоку – за боковую линию.

4. Нападающий удар с переводом в право, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.

5. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.

6. Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линией сетки.

7. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих).

8. Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

##### **Техника защиты**

##### **Прием мяча**

1. Выполнение приема для мяча различными способами в опорном положении и с последующем падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих нападающих.

### **Блокирование**

1. Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).

### **Второй год**

#### **Техника нападения**

#### **Перемещение и стойки**

1. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами нападения.

2. Перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

#### **Передача мяча**

1. Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.

2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.

3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.

#### **Подача мяча**

1. Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи данного спортсмена.

2. Последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

#### **Нападающие удары**

1. Прямой нападающий удар по ходу и с переводом различных по высоте и расстоянию передач.

2. Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге.

3. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой.

4. Прямой нападающий удар слабой рукой в зоне 2 и 3.

#### **Техника защиты**

#### **Перемещения и стойки**

1. Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами.

2. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

#### **Прием мяча**

1. Стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач.

2. Прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое)  
с перекатом через плечо (правое, левое)
3. Прием мяча после различных перемещений
4. Прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши)
5. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча

### **Блокирование**

1. Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3,4,2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота

### **Третий год**

#### **Техника нападения**

#### **Перемещения и стойки**

1. Надежность и скорость перемещения различными способами.
2. Сочетание способов между собой и приемами игры в нападении и защите.

#### **Передача мяча**

1. Вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).
2. Передача мяча в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке.
3. Передача мяча одной рукой в прыжке вперед и назад, после замаха для удара другой рукой.

#### **Для нападающих:**

4. Надежное выполнение высокой передачи в удобном направлении для удара

#### **Подача мяча**

1. Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена.) Надежное выполнение других способов подачи.

#### **Нападающий удар**

Для нападающих высокая надежность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабой рукой. Для связующих совершенствование ранее изученных ударов.

#### **Техника защиты**

#### **Прием мяча**

1. Стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.
2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

#### **Блокирование**

1. Сочетание одиночного и группового блокирование в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим).

2. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

## **5.Тактическая подготовка**

### **Первый год**

#### **Тактика нападения**

#### **Индивидуальные действия**

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.
2. Имитация нападающего удара и откидка.
3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар .
4. Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.
5. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара.
6. Чередование передачи и ударов с первой передачи.
7. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока.
8. Нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места (с разрывом во времени).

#### **Групповые действия**

1. Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).
2. тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

#### **Командные действия**

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за, игрока.
2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.
3. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.
4. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего.
5. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

#### **Тактика защиты**

#### **Индивидуальные действия**

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.
2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4,2,3.

#### **Групповые действия**

1. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед».

2. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад».

#### **Командные действия**

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1.

2. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

#### **Второй год Тактика нападения**

##### **Индивидуальные действия**

1. Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров.

2. Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.

3. Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.

4. Нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.

##### **Групповые действия**

1. Взаимодействия игроков зон 2,3,4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии.

2. Взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.

3. Взаимодействия игроков зон 4,3,2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).

4. Взаимодействия игроков зон 1,6,5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1,6,5.

5. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1,6,5 между собой при второй передаче на удар с задней линии.

6. Взаимодействия игроков зон 1,6,5 выходящих к сетке, с игроками зон 4,3,2 при второй передаче .

7. Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 2,3,4 с игроками

зон 1,6,5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

### **Командные действия**

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара.

2. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.

3. Чередование систем и вариантов в применении групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

### **Тактика защиты**

#### **Индивидуальные действия**

1. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника (на основе изученного ранее).

2. Выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирующих ,нападающих ,принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над стеной при блокировании ударов со скрестных передач («зонное « блокирование ), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке ).

#### **Групповые действия**

1. Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2 ,3 и 4, зон 2,3,4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, на основным является крайний игрок (зон 4 и 2)

2. Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед «и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

3. Взаимодействия игроков задней линии зон 6,1,5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

#### **Командные действия**

1. Сочетание в игре системы «углом вперед» и «углом назад» с основными способами осуществления страховки.

### **Третий год**

#### **Тактика нападения**

#### **Индивидуальные действия**

1. Затруднение приема подачи.

2. Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения. Чередование способов нападающих ударов.

3. Применение отвлекающих действий.

#### **Групповые действия**

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая подача)

2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая подача)

3. Нападение с первой подачи и откидки.

4. Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

Командные действия

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи.

2. Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара.

3. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.

4. Чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

**Тактика защиты**

Индивидуальные действия.

Выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий. Определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановка блока (зонного и ловящего)

Групповые действия

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании.

2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников (в рамках системы игры в защите «углом вперед» и «углом назад»).

Командные действия

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока передней линией (нападение с первой передачи и откидки)

2. Варианты расположения игроков при приеме подач, при системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линией, со второй передачи (при комплектовании команды (4+2 и 5+1).

3. Система игры в защите «углом вперед» и «углом назад»

4. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

**6. Интегральная подготовка**

**Первый год обучения**

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой обстановки (типичные положения)

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач, учитывая наполняемость группы. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.

5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

### **Второй й год обучения**

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

3. Учебные игры. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро)

4. Учебные игры. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (связующих, нападающих, либеро).

### **Третий й год обучения**

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитию специальных качеств.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических действий в единстве

3. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания для групп игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

## **3. Условия реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы**

### **3.1 Требования к минимуму материально-техническому обеспечению,**

Реализация программы требует наличия спортивного зала.

Оборудование в спортивном зале:

Сетка волейбольная-1, мячи волейбольные – 15, футбольные – 5, баскетбольные – 6, набивные мячи – 16, скакалки – 2, мяч на растяжке – 1, тумбы – 4, скамейки гимнастические – 6.

### **3.2. Информационное обеспечение.**

1. Волейбол. Учебник А.В. Беляева, М. В. Савина,

2. Программа по волейболу периода базовой подготовки СДЮШОР «Уралочка».

3. Спортивные игры. Техника, тактика, обучения. Ю. Д. Железняк, Портнова.

4. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.

5. Примерная программа по спортивной подготовке, для детско-юношеских спортивных школ. Волейбол. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

#### Контрольные нормативы

№	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		связующие	нападающие	связующие	нападающие
1.	Физическая подготовка и развитие				
2.	Становая сила, кг	112	112	140	140
3.	Бег 30 м	5,3	5,4	4,5	4,6
4.	Бег 92 м, с изменением направления, «ёлочка»	26,0	26,2	23,8	24,2
5.	Прыжок в длину с места, см	220	225	250	255
6.	Прыжок вверх, толчком двух ног с места, см	60	60	80	80
7.	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, м - стоя - сидя	7,9 15,5	7,9 15,5	11,0 17,5	11,0 17,5
8.	Техническая подготовка				
9.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	8	5	8	5
10.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) (кол-во серий)	13	9	13	9
11.	Поддача (5 попыток) в прыжке	3	4	3	4

12.	Прием подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток)	6	6	6	6
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 с низкой подачи(5 попыток)	3	4	3	4
14.	Блокирование одиночные ударов по ходу (10 попыток)	5	8	5	8

### Контрольно-переводные нормативы по годам обучения(юноши)

№п/п	Контрольные нормативы	Первый год		Второй год		Третий год		
		Связ.	Нап.	Связ.	Нап.	Связ.	Нап.	
1	Становая сила, кг	160	160	165	165	170	170	
2	Бег 30 м, с	4,4	4,6	4,3	4,5	4,3	4,5	
3	Бег 92 м с изменением направления, "елочка", с	23,6	24,1	23,4	24,0	23,0	23,6	
4	Прыжок в длину с места, см	260	270	270	290	280	300	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	82	82	84	84	86	86	
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:							
		-сидя	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5
		-стоя	17,5	18,0	18,0	18,5	18,0	19,0

### Контрольно-переводные нормативы по годам обучения (девушки)

№	Контрольные нормативы	Первый год		Второй год		Третий год	
		Связ.	Нап.	Связ.	Нап.	Связ.	Нап.
1.	Становая сила, кг	115	115	117	117	120	120
2.	Бег 30 м, с	5,2	5,4	5,1	5,3	5,0	5,2
3.	Бег 92 м с изменением направления, "елочка", с	25,8	26,0	25,4	25,8	25,0	25,5

4.	Прыжок в длину с места, см	224	227	225	230	227	235
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	60	60	62	62	65	65
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	7,9 15,5	8,0 15,5	8,0 15,5	8,5 16,0	8,5 15,5	8,9 16,

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке (количество), по спортивному результату (%), девушки и юноши**

№п/п	Контрольные нормативы	Первый год		Второй год		Третий год	
		Связ	Нап.	Связ.	Нап.	Связ.	Нап.
1.	Передача сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (с чередованием)	8	5	9	6	10	
2.	а) подача на точность верхняя прямая по зонам; б) подача на точность в прыжке	6 3	6 4	7 3	7 4	8 4	
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи)	3	4	3	5	4	
4.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1(с передачи за голову)	3	4	3	5	4	
5.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	7	8	8	9	9	
6.	Блокирование групповое(вдвоем)нападающего удара из зон 4 (2)с длиной низкой передачи	2	3	3	4	4	5
7.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4или 2(стоя спиной) в соответствии с сигналом	7	6	8	7	9	8
8.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	4	2	5	3	6	4
9.	Нападающий удар, или “скидка” в зависимости от того, поставлен блок или нет	4	5	5	5	5	6

10.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком)	4	4	5	5	6	6
11.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона неизвестна, направление удара диагональное	4	5	5	6	6	7
12.	Командные действия: организация защитных действий по системе игры “углом вперед” и “углом назад” по заданию после нападения соперников	7	7	8	8	9	9

#### Интегральная подготовка

1.	Нападающий удар - блокирование	6	8	7	9	8	10
2.	Блокирование – вторая передача	8	6	9	7	10	8
3.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных - к нападению	7	6	8	7	9	8

#### Спортивный результат

1.	Потери подач в игре (%)	14	14	13	13	12	12
2.	Эффективность нападения в игре (%) -выигрыш -проигрыш	38	43	40	45	42	47
		15	18	14	17	12	16
3.	Полезное блокирование в игре (%)	35	40	36	42	37	45
4.	Ошибки при приеме подачи в игре (%)	12	12	12	12	10	10