

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КОСТРОМЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КОСТРОМЫ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР "АРС"»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 10.01.2025 г.

Утверждаю
Директор Детско-юношеского центра
города Костромы «АРС»
Зайграев В.В.
приказ № 1-у от 10.01.2025 г.



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

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 2 года
Автор-составитель:
Маслова С.С., Тихомирова М.Н.,
Зубков А.И., Тараканов Э.В., Кобрик О.В.
педагоги дополнительного образования

г. КОСТРОМА, 2025

1. Пояснительная записка

1.1. Информация о направленности программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования. Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Костромской обл.:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.1251–03 (зарегистрировано в Минюсте 27.05.03 г. № 4594)

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

1.2 Актуальность программы обусловлена необходимостью для детей снять физическое и эмоциональное напряжение через игру, популярностью, доступностью и соревновательным характером волейбола. В волейбол можно играть как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

1.3. Педагогическая целесообразность

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти эту проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержание функциональности организма.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

1.4. Возраст учащихся, которым адресована программа

Программа секции «Волейбол» адресована детям – подросткам 12-16 лет. В состав секции следует включать учащихся основной медицинской группы, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

1.5. Возможность индивидуального маршрута – программа не предусматривает возможность индивидуального маршрута. В основе волейбола игровая деятельность, которую можно рассматривать как регулируемую внутреннюю и внешнюю активность спортсмена, направленную на достижение поставленной цели - победы над соперником. Поэтому на занятиях педагог большое внимание уделяет индивидуальной работе с каждым учащимся, контролирует правильность выполнения им упражнений, определяет уровень сложности выполняемых им заданий.

1.6. Объем и срок освоения программы

Объем программы – 2 года, 36 недель, 72 занятия, 216 часов в год.

Особенность 1-ого года обучения в учебно-тренировочных группах состоит в том, что здесь начинается стабильная специализированная работа по волейболу.

2-ой год обучения по своему содержанию является логическим продолжением работы первого года обучения, но идет специальная работа педагога в плане выявления игровых функций занимающихся. На занятиях учащиеся второго года обучения должны приобрести навыки судейства игры.

1.7. Формы занятий:

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, внутренние, городские, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

1.8. Режим занятий - 2 раза в неделю, 3 академических часа (по 45мин.)

1.9. Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения основами игры в волейбол.

1.10 Задачи:

Предметные задачи:

- Обучение основным правилам игры в волейбол;
- Формирование основных умений и навыков индивидуальной и коллективной игры в волейбол;
- Обучение основами техники и тактики игры;
- Формирование умения применять основные технические и тактические приемы игры;
- Формирование техники дыхания;
- Обучение основам судейства в волейболе.

Метапредметные задачи:

- Совершенствование физического здоровья, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов;

- Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Повышение уровня физической подготовленности детей;
- совершенствование волевых и нравственных качеств личности;
- усиление мотивации к занятиям физической культурой и спортом, формирование представлений о здоровом образе жизни.

Личностные задачи:

- Формирование лидерских качеств;
- Формирование основ здорового образа жизни;
- Формирование позитивной самооценки;
- Совершенствование навыков социальной адаптации, совершенствование коммуникативных навыков, умения грамотного общения, командного взаимодействия.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные:

- Учащиеся будут знать основные правила игры в волейбол;
- У обучающихся будут сформированы основные умения и навыки индивидуальной и коллективной игры в волейбол;
- Учащиеся будут обучены основам техники и тактики игры;
- У обучающихся будут сформированы умения применять основные технические и тактические приемы игры;
- У обучающихся будут сформированы навыки владения техникой дыхания;
- Учащиеся будут знать основы судейства в волейболе.

По окончании изучения программы обучающиеся будут

<i>знать</i>	<i>уметь выполнять</i>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Расстановку игроков на площадке ➤ Технику защиты: <ul style="list-style-type: none"> -техника перемещения, -техника противодействия ➤ Классификацию тактики ➤ Техника нападения ➤ Технику владения мячом ➤ Тактику нападения ➤ Тактику защиты ➤ Игровые комбинации ➤ Функции игроков 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ технические элементы волейбола в соответствии с заданием, ➤ передачи, подачу, блок, нападающий удар, ➤ Выбор второй передачи для нападающего удара, ➤ Выбор направления удара в соответствии с характером блока, ➤ Выбор способа приёма подачи, ➤ Приём от нападающего удара

	или выход на страховку, ➤ Организация действий атаки, ➤ Организация действий защиты по системе углом вперед и углом назад .
--	---

Метапредметные:

- Произойдет укрепление физического здоровья обучающихся, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов;
- Произойдет развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся;
- Произойдет повышение уровня физической подготовленности детей;
- Произойдет совершенствование волевых и нравственных качеств личности;
- У обучающихся будет усилена мотивация к занятиям физической культурой и спортом, сформированы представления о здоровом образе жизни.

Личностные:

- У детей будут сформированы лидерские качества;
- Произойдет формирование понимания основ здорового образа жизни;
- Произойдет формирование позитивной самооценки;
- У обучающихся будут совершенствованы навыки социальной адаптации, коммуникативные навыки, умение грамотного общения, командного взаимодействия.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**1 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка.	6	6		Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	80	8	72	Соревнование, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка.	50	4	46	Соревнование, сдача нормативов
4.	Тактико-техническая подготовка.	60	4	56	Пед. наблюдение
5.	Судейская	4	2	2	Пед.

	практика.				наблюдение
6.	Интегральная подготовка, контрольные игры.	8	2	6	Пед. наблюдение
7.	Контрольные испытания.	8	2	6	Соревнование
Итого		216	28	188	

2 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка.	6	6		Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	70	8	62	Соревнование, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка.	50	4	46	Соревнование, сдача нормативов
4.	Тактико-техническая подготовка.	50	4	46	Пед. наблюдение
5.	Судейская практика.	4	2	2	Пед. наблюдение
6.	Интегральная подготовка, контрольные игры.	18	2	16	Пед. наблюдение
7.	Контрольные испытания.	18	2	16	Соревнование
Итого		216	28	188	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура и ее роль в развитии и становлении современного человека. Занятия физической культурой – важное средство развития личности. Роль занятий спортом в укреплении здоровья.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.

Общий режим дня. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю в спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол. Терминология в волейболе.

Общая физическая подготовка

Значение общей и специальной физической подготовки для укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Техника и тактика игры в волейбол

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; передача мяча с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.

Подача мяча : нижняя прямая; подача мяча, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку; через сетку с расстояния 6-9 метров; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (владение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног : с места, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Техника защиты. Действие без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) – основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

Технику волейбола составляют специальные технические приёмы, которые волейболисты применяют в процессе игры. Основные приёмы техники волейбола следующие: перемещения, подачи, приём и передачи, нападающие удары, блокирование. Каждый приём содержит несколько способов его выполнения.

Технический приём- это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Техника делится по целевому признаку:

- ✓ Техника нападения
- ✓ Техника защиты

Они состоят из двух групп:

- ✓ Техники перемещений
- ✓ Техники владения мячом

Перемещения. Способы перемещений в волейболе: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, падения.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: - в парах, с само набрасывания.

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. - Приём мяча:

-Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

- Индивидуальные действия.

- Групповые действия.

- Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Действия с мячом.

Прием мяча сверху двумя руками : отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, подброшенного партнером - на месте и после перемещений.

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия : выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй подачи и в зоне.3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии : игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение контрольных уроков в соответствии с Положением об итоговой и промежуточной аттестации ДЮОЦ "АРС". организация и проведение соревнований . Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Второй год обучения

Теоретическая подготовка

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол.

Состав команд, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь.

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка

Значение общая и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

- Гимнастические упражнения
- Акробатические упражнения
- Легкоатлетические упражнения
- Метание
- Спортивные игры
- Подвижные игры

Специальная физическая подготовка.

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.
- Подвижные игры.
- Упражнения на развитие прыгучести.
- Упражнения на для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча.
- Упражнения, для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
- Практические занятия

Техника и тактика игры

Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники : перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение) : низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом :передачи мяча :верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары : прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты.

Действия без мяча : скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещения и остановок.

Действия с мячом : прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу – с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Техническая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке) : передачей сверху двумя руками, кулаком снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия : взаимодействия игрока зоны 3 с игроком 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия : система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку, при приеме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, с передачи. При действиях с мячом ; выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии : игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 и с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии : игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположения игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Элементы учебного графика	Характеристика элемента		
	Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Начало учебного года	1 октября	1 октября
	Окончание учебного года	31 мая	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп	1-30 сентября	-
	Каникулы осенние	1 неделя: конец октября- начало ноября	1 неделя: конец октября- начало ноября
	Каникулы зимние	2 недели: конец декабря- начало января	2 недели: конец декабря- начало января
	Каникулы летние	1 июня-31 августа	1 июня-31 августа
	Учебная неделя	Продолжительность – 6 дней. 1-й год обучения не более 4 часов в неделю 2-й и последующие годы обучения не более 6 часов в неделю	
Режим и содержание работы в каникулярный период	-расписание не меняется; -допускается смена форм организации образовательного процесса, форм проведения учебного занятия; -допускается смешанный состав учебных групп, деление на подгруппы; -проводятся родительские собрания и индивидуальные беседы; -выезды на экскурсии, практические занятия и др.; -участие в массовых мероприятиях ДЮЦ "АРС" и города.		
Режим и содержание работы в летний период	-расписание меняется; -созданные группы и отряды обучающихся работают по отдельному плану и временному графику; -реализуются летние проекты и программы; -реализуются краткосрочные дополнительные общеразвивающие программы на базе профильных смен и отрядов.		

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия волейболом проводятся в спортивном зале лицея № 34 г. Костромы, оборудованном в соответствии со всеми требованиями. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Сетка волейбольная	2 штуки.
2.	Стойки волейбольные	2 штуки.
3.	Гимнастическая стенка	- 9 пролётов.
4.	Гимнастические скамейки	4. - 5 штук
5.	Гимнастические маты	17 штук
6.	Скакалки	30 штук.
7.	Мячи набивные	15 штук
8.	Гантели различной массы	10 штук.
9.	Мячи волейбольные	20 штук.
10.	Мячи баскетбольные	15 штук
11.	Рулетка	1 штука.
12.	Мяча теннисные	20 штук

Информационное обеспечение: стенды, презентации, фото и видео материалы соревнований по волейболу. Картотека упражнений по волейболу (карточки). Картотека общеразвивающих упражнений для разминки. Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе. «Правила игры в волейбол». «Правила судейства в волейболе». Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ. СПОСОБЫ И ФОРМЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результаты проверяются через проведение испытаний, в ходе которых оценивается практическая подготовленность по контрольным упражнениям.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,5
2.	Бег 30 м (6x5) (с)	10,9	10,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	240
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	65
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	6,0	8,0
	сидя (м)	9,5	11,5
	в прыжке с места (м)		

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1

	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы спортивной тренировки

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

- общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- спортивные: направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- методические:

1. принцип опережения - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
2. принцип соразмерности - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
3. принцип сопряженности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;
4. принцип избыточности - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, элемент оригинальных элементов;
5. принцип моделирования - широкое использование различных вариантов;
6. принцип моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства, методы спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение), наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические: метод строго регламентированного упражнения, метод, направленный на освоение спортивной техники, метод, направленный на воспитание физических качеств, игровой метод, соревновательный метод.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998. 4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеровпреподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 20013. – 112с.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.
5. http://demsport.ucoz.ru/orp_volejbol_2016.pdf
6. http://school22.do.am/document/dop_obrazov/2015-2016/volejbol.pdf