

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕРДЮЖСКОГО РАЙОНА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**Согласовано**  
На заседании педагогического совета  
«10» августа 2023 г.  
Протокол «11» от «10» августа 2023 г

**Утверждаю**  
Директор  
МАУ ДО Бердюжского района ДЮСШ  
В.Л. Швецов  
«10» августа 2023г.



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

Форма обучения: очная  
с применением дистанционных технологий  
Возраст обучающихся: 4-8 лет  
Место реализации:  
МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ»  
Срок реализации программы:  
весь период  
Количество учебных недель: 52  
Всего количество академических часов: 312ч.  
Продолжительность учебных занятий: 90 мин  
Программу составил:  
Тренер- преподаватель  
Власенко Денис Олегович

с.Бердюжье, 2023 год

## Структура программы

### **I. Пояснительная записка**

- *Аннотации к общеразвивающей программе.*
- *Срок реализации учебного предмета.*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию программы.*
- *Форма проведения учебных занятий.*
- *Цель и задачи программы.*
- *Структура программы.*
- *Методы обучения.*
- *Описание материально-технических условий реализации программы.*

### **II. Содержание учебного предмета**

- *Сведения о затратах учебного времени (учебный план).*
- *Календарный учебный график.*
- *План воспитательной работы.*
- *Общая физическая подготовка.*
- *Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта.*

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- *Аттестация: форма контроля.*
- *Примерные требования по окончанию изучения программы.*
- *Критерии оценок.*

### **V. Списки рекомендуемой литературы**

## **I. Пояснительная записка**

Данная программа по волейболу является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ» и составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 ФЗ (ред. от 07.06.2013), приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом и образовательной программой МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ».

Для занятий по данной программе каждый занимающийся должен предоставить медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятию волейболом.

В основу разработки программы вложена примерная программа для системы дополнительного образования детей Железняк Ю.Д., Чачин А.А., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Москва: Советский спорт, 2007г. Данная программа является адаптированной к условиям работы в спортивно-оздоровительных группах нашего учреждения. Волейбол – динамичная, популярная и массовая спортивная игра. Игровая деятельность волейболистов включает в себя большое количество различных по структуре и характеру, цели и степени трудности движений. Волейбол помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость. Огромная популярность волейбола позволяет

широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. При игре в волейбол выполняется достаточно высокая по нагрузке работа, что способствует повышению уровня функциональных возможностей. Особая привлекательность волейбола объясняется еще и его доступностью. Для проведения игры в волейбол не требуется специального инвентаря и приспособлений. Доступность игры широким слоям населения, эмоциональные особенности прохождения игр или упражнений с мячом позволяют использовать волейбол также в качестве средств активного отдыха. Разнообразный бег с изменениями направлений движения, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления – все это позволяет считать волейбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие качества, необходимые каждому человеку в повседневной жизни. Она также снимает усталость и придает заряд бодрости после трудового дня или недели.

### ***Срок реализации учебного предмета***

Срок реализации данной программы составляет 4 года. Возраст детей, приступающих к освоению программы с 4 лет. Обучение проходит в очной форме.

### ***Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию программы***

Общая трудоемкость программы «Волейбол» с учётом самостоятельной работы обучающихся составляет 312 часов

### ***Форма проведения учебных занятий:***

групповая – от 15 до 25 обучающихся. Рекомендуемая продолжительность урока для обучающихся 90 минут.

На определенных этапах разучивания технических приёмов возможны различные формы занятий. Группа может быть поделена, что дает возмож-

ность более продуктивно прорабатывать навыки, а также уделять внимание индивидуальному развитию каждого ребенка.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Цель – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Задачи:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями футбола и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
2. Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
3. Создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах организма и способа их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
4. Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
5. Формирование практических умений в организации самостоятельных форм занятий волейболом с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

### ***Структура программы***

Программа содержит следующие разделы:

- Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- Описание дидактических единиц учебного предмета;

Требования к уровню подготовки обучающихся

## ***Методы обучения***

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- Словесный (объяснение, разбор, анализ);
- Наглядный (показ, демонстрация);
- Игровой метод
- Соревновательный метод (соревнования);
- Индивидуальный подход к каждому ученику с учетом возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

### ***Описание материально - технических условий реализации программы***

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для реализации программы учебного предмета «Волейбол» созданы следующие материально-технические условия: спортивная форма, спортивный зал для занятий волейболом, волейбольная сетка, мячи, фишки, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические палки, набивные мячи.

## **II. Содержание учебного предмета**

В спортивно-оздоровительных группах массовых занятий волейболом ведущими факторами являются: увлеченность детей, интерес, желание заниматься и стремление к достижению хороших результатов. В содержании тренировочного процесса принято рассматривать следующие виды подготовки:

- физическая;
- технико-тактическая;
- морально-волевая (психологическая);
- теоретическая; - игровая (соревновательная);
- судейская и инструкторская практика.

Физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, занимающихся с целью укрепления здоровья для успешной спортивной деятельности. Основными средствами при этом являются физические упражнения в сочетании с естественными факто-

рами природы. Физическая подготовка включает в себя общую, специализированную и специальную.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Прием в группы по волейболу ведется круглогодично. Занимающиеся зачисляются в группу в зависимости от возраста и подготовленности. Возраст для занимающихся от 4 до 8 лет. Группы подразделяются на следующие возрасты: от 4 до 8 лет. Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, объем нагрузки соответствует возрастным особенностям. Объем и характер тренировочных занятий и упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития. Кроме занятий в секции по волейболу занимающиеся должны отрабатывать отдельные технические и физические элементы самостоятельно, или по заданию тренера.

Возраст Занимающихся (лет)	Основная направленность занятий
4-8	Обучение удару прямой рукой («открытой рукой») по неподвижному подвешенному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, после передачи; прием мяча снизу с верха. Нижняя прямая подача игра «Точная передача».

### **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

Разделы подготовки	4-8
1. Теоретическая подготовка	12
2. Общая физическая подготовка	270
3. Специальная физическая подготовка	-
4. Психологическая подготовка	10
5. Тактическая подготовка	-
6. Медицинское обследование	4

7. Соревнования	4
8. Контрольные испытания	12
Общее количество часов в год	312

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид подготовки	месяцы												Всего часов
	сент	окт	ноябрь	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	
Теоретическая Подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	20	26	26	270
Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Мед. обследование		4											4
Соревнования								2	2				4
Контрольные испытания	6									6			12
Итого часов	29	25	24	24	24	24	24	26	28	28	28	28	312



## План воспитательной работы

Задачи воспитания	Направления воспитательной работы	Мероприятия
Физическое воспитание	Организация плановой физической подготовки	Тренировочный процесс
	Проведение спортивных массовых мероприятий	Единый календарный план физкультурно-спортивных мероприятий
	Организация активного досуга учащихся	Прогулки на природу - парки, посещение выставок
Гражданско-патриотическое воспитание	Формирование гражданина патриота	Организация лекций, бесед на военно-патриотические темы
	Воспитание учащихся на героических подвигах	Посещение музеев, участие в акции «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк»
	Воспитание занимающихся на спортивных традициях	Просмотр крупных спортивных мероприятий; товарищеские встречи по футболу с воспитанниками; участие в спортивных мероприятиях, посвященных памяти тренеров, спортсменов, выдающихся

		ся людей; проведение спортивных праздников: «Турнир по мини-футболу посвящённый празднованию 23 февраля», «Новогодний турнир по мини-футболу» и т.д.
Расширение общего кругозора и эстетическое воспитание	Расширение познаний в области спорта	Обсуждение прочитанной спортивной литературы, оформление спортивных стендов
	Знакомство с художественно-творческой жизнью страны и региона	Знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов, экскурсии, (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях).
Связь с семьей	Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей	Проведение родительских собраний
	Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и	Проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями

	спортивных мероприятий	
Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Провести с занимающимися беседы о вреде курения, наркомании, о соблюдении спортивного режима	Проведение бесед о здоровом образе жизни

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для укрепления мышц, костно - связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса:*

сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком. Резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

*Упражнения для шеи и туловища:*

наклоны, повороты и вращения в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе;

переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки.

*Упражнения для ног:*

поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.).

Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, много скоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

*Упражнения для воспитания ловкости*

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные

и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом.

Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед.

Перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжками через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, упражнения на равновесие. Обучение элементам само страховки при

применении элементов борьбы. Упражнения в свободном беге, с внезапными

остановками, возобновлением и изменением направления движения.

Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пересечённой местности.

Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и

движущую) с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

*Упражнения для воспитания быстроты.*

Про бегание коротких отрезков от 5 до 40м. из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения на расслабление различных групп мышц. При воспитании физических качеств у юных волейболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

*Упражнения для воспитания силы*

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2 - 3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

*Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств*

Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малым отягощением), выполняемые в быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

*Упражнения для воспитания выносливости*

Равномерный бег. Частота пульса во время работы 130 - 170 уд/мин.

Переменный бег на коротких отрезках с максима

льной скоростью в течение 4 - 5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха

–15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха –1-1,5 мин., число повторений –

3-5) Подвижные игры. Бег по песку, по воде.

### **Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке волейболиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на площадке как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих волейболистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями волейболистов, просматривать видеоматериал по волейболу и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Волейболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

### Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Зарождение и развитие волейбола	История волейбола
2	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

### Самостоятельная работа

Самостоятельная работа проходит в форме зачёта, сдачи контрольных нормативов.

#### Инструкция по охране труда при проведении занятий.

(см. Приложение 1)

#### III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы учебного предмета «Волейбол», являются следующие знания, умения и навыки:

Знание начальных основ игры волейбола;

Умение передавать точные передачи, выполнять удары по воротам;

Навыки коллективной игры в команде;

Свободно ориентироваться на площадке;

Выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать;

Взаимодействовать друг с другом во время игры.

## **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

### ***1. Аттестация: форма контроля***

В программе обучения используются две формы контроля успеваемости – текущая и промежуточная.

*Методы текущего контроля:*

- оценка за работу на тренировочном занятии.
- показательные выступления, соревнования.

### **Примерные требования по окончанию изучения программы**

Умение владеть мячом, выполнять точные передачи, выполнять удары по зонам на точность.

Учет успеваемости обучающихся проводится преподавателем на основе текущих занятий, их посещений, индивидуальной проверки умений и навыков.

При оценке обучающегося учитывается так же его участие в соревнованиях. Повседневно оценивая каждого ученика, педагог опирается, прежде всего, на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого ребенка. Анализирует динамику усвоения им учебного материала, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к занятиям.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- Оценка работы обучающегося на протяжении изучения программы;
- Оценка на контрольном уроке

### ***2. Критерии оценок***

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания выступления</b>
5 («отлично»)	Педагогическое наблюдение, зачёт контрольных нормативов.
4 («хорошо»)	Педагогическое наблюдение, зачёт контроль-



	ных нормативов.
3 («удовлетворительно»)	Педагогическое наблюдение, зачёт контрольных нормативов.
«Зачет»	Педагогическое наблюдение, зачёт контрольных нормативов.

Основными средствами при обучении данному техническому приему являются разновидности бега и подвижные игры. На тренировках постоянно уделяют внимание совершенствованию рациональных исходных положений, а также способов перемещения до занятия исходного положения (стойки готовности): бег с изменением направления в ответ на зрительные сигналы, бег в сочетании с выполнением других действий (круговые движения руками, перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча из-за спины вперед по ходу движения), бег в максимальном темпе на отрезке 8-15 метров с изменением направления.

«Пятнашки»: игра в пределах волейбольной площадки. Играющий перемещается находясь в стойке готовности.

«Пустое место»: играющие образуют круг. Водящий, бегая по кругу, неожиданно салит одного из играющих, сам продолжая бег, осаленный игрок бежит в противоположном направлении. Каждый из бегущих старается быстрее оббежать круг и первым занять пустое место. Опоздавший становится водящим и игра продолжается.

Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Затем начинают закрепление и совершенствование техники передачи мяча после перемещения. В ходе обучения следует обратить внимание спортсменов на быстроту, четкость и своевременность выхода к мячу. Совершенствованию данного приема на уроке способствуют игровые упражнения, подвижные игры.

«Точно водящему»: спортсмены стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих с мячами. Они поочередно набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча необ-

ходимо остановиться, выполняя передачу мяча сверху двумя руками, точно передать мяч водящему.

«Свеча»: на площадке наносят круг диаметром два метра, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входит в круг и выполняют 10 передач мяча сверху руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоту не менее 3-х метров. За недостаточную высоту передачи мяча, за выход из круга игроки наказываются штрафным очком. Побеждает игрок у которого меньше штрафных очков,

«Эстафета парами»: игроки двух команд располагаются парами и выстраиваются перед линией старта. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу они начинают движение вперед, делая друг другу передачи, пересекают линию финиша и, переставая передавать мяч друг другу, возвращаются обратно к своей колонне. Эстафету принимает вторая пара. Падение мяча на землю, а также ошибки при передачах учитываются и влияют на успех команды.

Прием мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения. Из подвижных игр используется «Кто точнее»: каждая из команд выстраивается в колонну по одному в пяти метрах от стены, на которой в трех метрах от пола нарисован квадрат два на два метра. Игроки по очереди выполняют передачу мяча снизу двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своих колонн. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Наука свидетельствует: передача и прием мяча сложный технический прием. Игроку необходимо за пол секунды точно передать мяч, не делая при этом броска или двойного удара. Зная, как правильно нужно располагаться под мячом можно добиться безошибочного выполнения передачи, то есть научиться определять в какой момент и как следует действовать игроку. Передача мяча состоит из четырех последовательно чередующихся фаз. Стартовая фаза - предварительная подготовка к выполнению приема. В этот момент игрок оценивает ситуацию здесь закладывается программа следующих его действий на основе этой оценки. Подготовительная фаза - игрок выбирает

место встречи с мячом и перемещается на это место. Рабочая фаза соприкосновения рук с мячом. Заключительная фаза - игрок завершает выполнение передачи и переходит к новым действиям. На сколько хорошо спортсмены усвоили технику передачи мяча можно проверить, пользуясь следующими контрольными упражнениями. Из зоны 2 в зону 4 передать мяч так, чтобы он отдалялся от сетки в зоне 4 не более чем на полтора метра. Нижняя боковая подача. Данный технический прием, к сожалению, незаслуженно забыт. При начальном обучении школьников волейболу является самым естественным и доступным. Опыт показал, что изучение нижней боковой подачи один из самых нужных на пути к изучению более сложной техники нижней и верхней прямой подачи. Рассматриваемый способ введения мяча в игру облегчает проведение учебных игр и повышает моторную плотность тренировки. Для закрепления техники нижней боковой подачи можно использовать игру «Поддай и попади». Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки в 4-5 метрах от сетки. У каждой команды по 5-7 мячей. По сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют подачу, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Побеждает команда, на счету которой будет большее количество точных подач.

Нижняя прямая подача. Этот прием изучают после овладения нижней боковой подачей. Обучение технике нижней прямой подачи начинается с имитационных движений. Здесь шестиклассники в парах производят подачу мяча через сетку высотой два метра находясь от нее в четырех метрах. Постепенно подающий в процессе закрепления навыка отходит от сетки приближаясь к месту подачи у лицевой линии на расстоянии 9 метров. Здесь можно использовать такие подвижные игры.

«Снайпера»: команды располагаются в шеренгу на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6 игроку начисляется

6 очков и так далее. Побеждает команда набравшая большее количество очков.

«Сумей передать и подать»: играющие выстраиваются в две колонны в трех метрах от стены и соревнуются в передачах мяча в стену и в подачах на точность. По сигналу первые номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху в стену; после чего бегут на свою половину площадки и производят по три подачи. Как только первый номер закончил подавать, немедленно начинает передачу второй номер. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи. За правильное выполнение передачи игроку начисляют одно очко, подачи - три очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Прием мяча с подачей. Закономерно в методическом плане на уроках обучения введению мяча в игру нижней боковой и прямой подачами учат и приему мяча, так как без подачи и приема мяча с подачей, не бывает игры. Этому техническому приему игры следует обучать после того, как учащиеся освоят передачу мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Техника выполнения приема мяча с подачей в основном зависит от скорости и траектории полета мяча. Определив направление траектории скорость полета мяча учащийся должен быстро переместиться к месту его предполагаемого падения и принять исходное положение: ноги согнуты в коленях, одна несколько впереди, туловище несколько наклонено вперед, руки сложены в замок, выпрямлены и направлены вниз вперед. Мяч принимают на предплечье ближе к кистям, ноги и туловище при этом последовательно выпрямляются. За счет согласованного движения ног, туловища и рук вперед-вверх мячу придают нужное направление. При закреплении этого технического приема следует использовать упражнение применяя нижнюю прямую подачу, а также подвижные игры.

«Сумей принять»: игроки в парах располагаются на боковых линиях волейбольной площадки напротив друг друга. По команде игроки одной команды стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Другая ко-

манда выполняет подачи, каждый по 10. Затем игроки меняются ролями. В каждой паре побеждает тот, кто большее количество раз принял мяч без ошибок.

«Кто лучший?»: трое игроков располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый из них принимает по 10 мячей. За прием начисляют очки. После приема 10 мячей игроки меняются местами. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

Особое место на тренировках занимают подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола, помогающие совершенствоваться как индивидуальные, так и групповые взаимодействия игроков. Использование разнообразных игр и эстафет позволяет добиться от спортсменов хорошего технического использования элементов волейбола и ясного понимания тактической сути этой спортивной игры.

Обучение техническим приемам волейбола следует проводить в следующем порядке:

подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема;

подводящие упражнения, которые служат для владения техникой приема в целом или его отдельных элементов;

упражнения по технике, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт;

совершенствование технического приема в учебной игре.

Обозначенная последовательность обучения достигается благодаря продуманному подбору упражнения и системе специальных занятий, которые ставят перед учениками в игре.

Немаловажное значение при изучении и закреплении технических приемов волейбола, совершенствовании навыков игры, а также развитие физических качеств имеют использование различных приспособлений, инвентарь и специальное оборудование.

Таким образом, совершенствование техники игры в волейбол у юношей осуществляется за счет использования игровых ситуаций, направленных на развитие специальных физических качеств спортсмена. Кроме этого, выделяется время на общую физическую подготовку, которое составляет 30-35% от общего времени тренировочного процесса.

## ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Примерная группировка подвижных игр по преимущественному проявлению физических качеств.

Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
быстрота	Октябрюта. Два мороза. К своим флажкам. Салки с выручалкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др.
Скоростно-силовые	Веревочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Заставь отступить и др.
Выносливость	Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонки с выбыванием.
сила	Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.

ловкость	Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.
----------	---

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ручной мяч (гандбол), баскетбол, футбол.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

Вид контрольных испытаний и нормативы для оценки их выполнения представлены в таблице 2,3,4,.

Для спортивно-оздоровительного этапа содержание контрольных испытаний формируется на основе учебных норм школьной программы по физической культуре. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

#### **Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м, сек	6,3	5,8
2	Челночный бег 30 м (5х6), сек	13	12,5
3	Прыжок в длину с места, см	160	175
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	28	35
5	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	6,5	10

Примечания. Зачисление осуществляется при сдаче 3 нормативов из 5.

### Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/ п	Физиче- ские спо- собности	Кон- трольное упражне- ние(тест)	Воз- раст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низ кий	сред ний	высо кий	низ кий	сред ний	высо кий
1	Скорост- ные	Бег 30м	7	7.5	7.3	5.6	7.6	7.5	5.8
			8	7.1	7.0	5.4	7.3	7.2	5.6
			9	6.8	6.7	5.1	7.0	6.9	5.3
			10	6.6	6.5	5.0	6.6	6.5	5.2
2	Координа- ционные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8	9.9	11.7	11.3	10.2
			8	10.4	10.0	9.1	11.2	10.7	9.7
			9	10.2	9.9	8.8	10.8	10.3	9.3
			10	9.9	9.5	8.6	10.4	10.0	9.1
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115	155	90	110	150
			8	110	125	165	100	125	155
			9	120	130	175	110	135	160
			10	130	140	185	120	140	170
4	Выносли- вость	6- минутный бег	7	700	730	1100	500	600	900
			8	750	800	1150	550	650	950
			9	800	850	1200	600	700	1000
			10	850	900	1250	650	750	1050



5	Гибкость	Наклон	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
		вперед из	8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
		положения	9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
		сидя	10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтяги-	7	1	2-3	4	2	4-8	12
		вание на	8	1	2-3	4	3	6-10	14
		высокой	9	1	3-4	5	3	7-11	16
		переклади-	10	1	3-4	5	4	8-13	18
		не (маль-							
		чики) на							
		низкой пе-							
		рекладине							
		(девочки)							

## ПРИЛОЖЕНИЕ

*Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-200г.)*

1. Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро.
2. Стойка на носках, ноги на одной линии.
3. Приседания в положении ноги скрестно, правая – перед левой, повернуться влево кругом до положения левая нога перед правой; затем, поворачиваясь вправо вернуться в и.п.
4. То же выполнить в другую сторону (и.п.: левая нога перед правой).
5. Стоя, ноги скрестно, правая нога перед левой, приседая, повернуться влево кругом и сесть по-турецки. Вставая, повернуться вправо кругом и возвратиться в и.п.
6. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.

*Методические указания:*

каждое упражнение повторять 10-15 раз.

### *Упражнения для формирования осанки*

Упражнения в вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук – на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.

2. То же с подниманием на носки.

3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п.

4. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

*Методические указания:*

каждое упражнение повторять 10-15 раз.

### *Упражнения для мышц стопы*

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.

2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).

3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).

4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.

5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.)

6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

*Методические указания:*

каждое упражнение повторять 10-15 раз.

### **Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп**

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.

2. Поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед.

- 3.Бег «трусцой» на месте, руки расслаблены.
- 4.Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки,  
выпрямиться.
- 5.Потряхивание кистей рук над головой.
- 6.И.п. –стойка руки в стороны. Выпад ногой в стороны –руки «уронить».

Прийти в и.п.

- 7.Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
- 8.Маховые движения ног в стороны.
- 9.Потряхивание ног попеременно.
- 10.Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
- 11.Прыжки ноги врозь –вместе с хлопками в ладоши над головой.
- 12.Передвижения приставными шагами правым и левым боком.
- 13.Висы.

*Методические указания:* каждое упражнение повторять 10-15 раз.

## **V. Информационное обеспечение программы**

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физ-культура и спорт, 1988 год.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.
3. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.
4. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
5. 6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
Бердюжского района  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
В.Л.Швецов



## ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий  
по спортивным и подвижным играм  
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)  
ИОТ – 021 – 98

Принято, проинформировано

## ИНСТРУКЦИЯ

### по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.) ИОТ – 021 – 98

#### 1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травм при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового договора и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надёжность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам, ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.