

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
многопрофильная гимназия № 12 города Твери**



**РАССМОТРЕНО:**

на кафедре естественно-научного  
образования и физической культуры МОУ  
гимназии №12 г. Твери  
зав. кафедрой С.В. Иванова  
заместитель директора И.Е. Белова

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МОУ гимназии №12 г.  
Твери:

Е.В. Слесарева  
Приказ № \_\_\_\_\_  
« 12 » августа 2019г



**ПРОГРАММА по волейболу**  
(спортивно-оздоровительная группа)

**Составитель:**

Яковлева Е.Н., учитель высшей категории  
МОУ многопрофильной гимназии № 12 г. Твери

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник отдела содержания образования  
и воспитательной работы  
(Образовательных учреждений и  
учреждений дополнительного образования)

Т.А. Шумляева Т.А. Шумляева  
19.09.19

Тверь  
2019 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по волейболу (далее Программа) составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ». Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (закон зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522. Направленность данной Программы - физкультурно-оздоровительная.

**Актуальность программы** заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно. Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия волейболом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта волейбол в нашей стране.

**В основу программы** положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

**Основные задачи** спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством волейбола;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений, технических элементов волейбола, и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;

- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом.

**Основным условием выполнения** этих задач является целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных упражнений, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и моральными качествами, спортсменов;

**Программа предназначена для детей 7-9 лет**, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

**Срок реализации программы:** 1 год. Гибкость структуры обеспечивает преемственность в совершенствовании умений и навыков в избранном виде спорта. Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий 1 час (60 минут). Программа имеет четкие целевые установки, определяющие структуру и содержание образовательного процесса.

**Данная программа предусматривает:**

- организацию спортивного отбора;
- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных контрольных нормативов;
- регулярное проведение контрольных игр;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

**Программа отражает основополагающие принципы** спортивной подготовки юных волейболистов:

- принцип гармонизации личности и среды-ориентация на максимальную самореализацию личности;

- принцип гуманности – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей;
- принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено. Этот принцип позволяет ребенку овладеть навыками игры волейбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому;
- принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию;
- принцип творчества и успеха. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я»;
- принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течение всего времени обучения тренер использует дифференцированный подход;
- принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

**Цель** - физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств, средствами волейбола.

**Основными задачами программы являются:**

Образовательные:

- обучить основам техники волейбола и упрощенным правилам игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### Развивающие:

- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма; • сохранять и повышать спортивную работоспособность.

**Главная задача** физкультурно-оздоровительной программы по волейболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных воспитанников средствами волейбола, в воспитании социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа учащихся общеобразовательных учреждений всех типов, желающих заниматься волейболом, по результатам сдачи контрольных нормативов и при наличии справки от врача-педиатра.

#### **Планируемые результаты**

**После окончания *первого года* обучения учащийся должен:**  
**знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку;
- выполнять падения.

**Итоги реализации программы:** участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольных заданий.

#### **Формы и методы обучения**

Основными формами обучения игры в волейбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях. Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении в основном используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными воспитанниками не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных волейболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

#### **Теоретическая подготовка.**

Гигиена, режим дня и питание занимающихся спортом детей.

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий волейболом.

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в России. История возникновения игры в волейбол.

Достижения и успехи Тверских, Российских и зарубежных спортсменов.

Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм детей.

Врачебный контроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Физические способности и физическая подготовка. Основные правила игры в волейболе.

#### **Физическая подготовка.**

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).



Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья.

Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость.

ОФП включает в себя:

Общие развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега.

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад.

Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями.

Прыжки с места в длину, вверх. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность.

Спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол.

Задача специальной физической подготовки – развитие физических качеств, специфических для игры в волейбол. Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует

упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития быстроты ответных действий.

Упражнения на развития гибкости.

Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, подъем туловища лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом».

Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук.

Ведения мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

Упражнения для развития быстроты: ускорение из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения.

Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу с последующим касанием мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги.

Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнение «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках



**Задания для развития физических качеств волейболистов.**

№	Содержание тренировочных заданий	СОГ
1	Ускорения на 20-30 м, кол-во	2-3
2	Ускорения на 30-40 м, кол-во	2-3
3	Ускорения на 10, 15, 20 м, кол-во/под	1-2/1
4	Ускорения из различных и.п. на 6, 9м кол-во/под	2-3/1
5	Тоже с мячом, кол-во/под.	3/1-2
6	Ускорение лицом спиной на 9м, кол-во	1-2
7	Броски и ловля баскет\б. мяча у стены, кол-во/под	10-15/1-2
8	Скоростные толчки набивного мяча от груди, над головой (массой 0,5-1 кг.), кол-вл/под.	4-6/1-2
9	В прыжке поймать мяч двумя руками бросить до приземления партнеру	6-8/1
10	«Уголки», мин.	10-15
11	«Салки», мин.	6-8
12	«Метко в цель», мин.	4-5
13	«Невод», мин.	5-8
14	«Снайперы» (с одним и двумя мячами), мин.	10-15
15	Ручной мяч, футбол мин.	15-20
16	Баскетбол, мин.	10-12
17	Бег лицом-спиной 2\3м, кол-во	1-2
18	Бег лицом-спиной 2\бм, кол-во	1-2
19	«Рванный бег» с изменением направления (на 3,6,9м), кол-во	1-3
20	То же по сигналу выполнения задания (имитация передачи сверху, снизу в падении), кол-во	1-3
21	Прыжки вверх с доставанием подвешенных на разной высоте мячей, кол-во/серии	10-15/1-2
22	Прыжки со скакалкой, кол-во/серии	30/5-7
23	Бег на месте с высоким подниманием колен, с.	10
24	Стопорящий шаг на 1-2 метра, поворот на 180, повторение задания в другую сторону, с.	10
25	Тоже, соревнования в парах, с последующим ускорением на 3-9 м по сигналу, кол-во/с.	3\10
26	Броски и ловля набивного мяча, кол-во/под	6-8/1
27	В парах: ловля - бросок н/мяча и имитация (блока, нападающего удара, передачи мяча с перемещением), кол-во/под	4-6/1-2
28	Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с хлопком, расстояние от стены 0,5 м, кол-во	5-7
29	То же, но с использованием скамейки, кол-во	5-8
30	Поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на г/скамейке (ноги держат партнеры), кол-во	5-8
31	Сгибание и разгибание туловища, касаясь набивным мячом пола, кол-во/под	5-10/1-2
32	Приседания «пистолетом»	8-10
33	Многократные прыжки на одной ноге, кол-во	6-8
34	Темповые прыжки на скамейку и со скамейки, кол-во	10-15/1-2

35	Спрыгивание с тумбы высотой 40см с последующим прыжком в длину, кол-во/под	4-6/1-2
36	То же, но после приземления в прыжке достать подвешенный мяч, кол-во/под	4-6/1-2
37	Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышение(горку матов), кол-во/под	5-6/1-2
38	Упор лежа сзади. Продвижение ногами вперед на скорости («паучок»), м	6-8
39	Ускорение с н/мячом на 4-6 м с последующим выполнением упражнения (2-4 элемента по заданию), кол-во/под	2-3/1-2
40	Броски и ловля н/мяча с перемещением влево и вправо, кол-во/под	10-15/1-2
41	Броски м/мяча в прыжке через сетку, кол-во/под	5-7/1-2
42	В быстром темпе переходить из стойки на коленях в положение присев с последующей акробатикой (2-3 элемента), кол-во	4-6
43	«Белые медведи», мин	7-8
44	«Гонка с выбыванием», мин.	3-4
45	«Поймай лягушку» (салки прыжками в низком приседе), мин.	4-5
46	«Лапта», мин	20-30
47	Баскетбол, мин	15-20
48	Гандбол, мин	10-15
49	Чередование беговых упражнений на 15, 20, 25 метров с буксировкой груза (резиновым жгутом), кол-во/под	5-6/1
50	Поочередные круговые движения руками с резиновым жгутом с последующим ускорением на гору на 10-20 метров, кол-во/под	До отказа/1-3
51	Медленный равномерный бег в сочетании с быстрой имитацией соревновательных действий (н.у., блока.). мин	2
52	Игра «Удочка прыжковая», мин	6
53	Упор присев – упор лежа и т.д., кол-во/под	3-5/1-2
54	«Салки» - убегающий и догоняющий осуществляют видение, в сочетании с элементами акробатики (по запросу убегающего), мин	4
55	Падение вперед из упора присев с отведением правой или левой ноги вверх назад, встать через упор присев и повернуться на 180 %, падение в обратном направлении, кол-во	4-5
56	То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, кол-во	4-5
57	Подбрасывать и ловить малый мяч, лежа на животе, кол-во/под	7-8/1-2
58	Бросок малого мяча в пол, после отскока поймать мяч на максимальной высоте одной рукой, выполнив правильное запрыгивание, кол-во/под	6-8/1-2

59	Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180% и поймать мяч, кол-во/под	5-6/1-2
60	То же, но подбрасывая вверх мяч, поочередно касаться руками плеча, пояса, пола, кол-во/под	4-5/1-2
61	Двое стоят на расстоянии 6 метров от стены лицом к мишени. Первый совершает броски, второй ловит и перебрасывает мяч первому, кол-во	5-6
62	Приемы и передачи из положения сидя (расстояние 3-4 метра), кол-во	8-10
63	Броски и ловля (прием) мяча, отскочившего от стены. Партнеры поочередно направляют мяч под углом, кол-во	10-15
64	Бросок набивного мяча в парах, поворот на 360%, перекат на спину, кувырок через плечо, кол-во	5-6
65	То же, но с кувырком назад, акцент на перемещение в исходное положение, кол-во	4-5
66	Стоя у стены лицом к мишени на расстоянии 4-5 метров, ударом мяча в пол в прыжке одной рукой направить мяч в мишень, кол-во	6-8
67	И.П. Партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Отводить лопатки назад с пригибанием плечевого пояса, за счет совместных усилий, возвращаться в и.п., кол-во	4-5
68	То же, но взявшись руками внизу (вверху) выпадом вперед, кол-во	4-6
69	И.П. Стойка ноги врозь. В руках набивной мяч массой 1-2 кг, круговые движения туловищем в правую и левую стороны, мин	1-2
70	И.П. Ноги врозь. Спиной к стене на расстоянии 2 метра с мячом в руках. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, кол-во/под	5-6/1-2
71	И.П. Сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены. Прогибаясь в пояснице, нагибаться вперед и выпрямляться, кол-во	4-6
72	И.П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедрам, кол-во	До отказа
73	И.П. Упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор на животе с последующим возвращением в и.п., кол-во	5-6
74	И.П. Стойка на одной ноге, опираясь другой на г/стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения, кол-во	6-8



**Задания для развития специальных физических качеств.**

1	Тренер (партнер) броском в пол направляет мяч в сторону принимающего игрока, расстояние 4-6 метров. Игрок после быстрого перемещения под траекторию спускающегося мяча и остановки принимает его на голову, акцентируя внимание на стойке, кол-во/под	5-7/1-2
2	То же, но защитник стоит спиной (в низкой стойке, в полу приседе и т.д.), кол-во/под	4-5/1-2
3	То же, но мяч через сетку в сторону защитника по высокой траектории вводят два партнера, кол-во/под	5-6/1-2
4	То же, но второй партнер с набивным мячом у сетки. По окончании первого действия ловля и обратный бросок набивного мяча имитируя передачу сверху двумя руками. Акцент в фазе передачи на опорную ногу, кол-во/под	5-6/1-2
5	На одной стороне нападающий в зоне 4, в руках и рядом малые мячи, через сетку блокирующий в зоне 2 и защитник в зоне 6, который имитирует прием страховку нападения после перемещения, кол-во/под	10/5-7
6	То же, но с последующей имитацией приема от броска (удара) по ходу соперника зоны 2, кол-во/с	10/10-20
7	То же, но еще защитник в зоне 5, обоюдная страховка защиты с последующим переключением к страховке	5/10-15
	нападения – бросок мяча (имитация ударов) в сетку, сер/с	
8	То же, но с установкой «взвинтить» темп в нападенни – защитникам непременно коснуться мяча, кол-во/с	4/15-20
9	То же, но в облегченных условиях – акцент на технику, кол-во/с	2/10-15
10	Многократные броски набивного мяча от головы двумя руками и ловля (имитируя прием снизу), кол-во/с	6-8/1-2
11	Поочередно броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают игроку партнеры, кол-во/под	5-7/1-2
12	Поочередное отбивание набивным мячом (имитируя прием сверху или снизу) малых мячей которые со всех сторон кидают игроку партнеры, кол-во/под	5-7/2-3
13	Одновременное и переменное сгибание лучезапястных суставов (ладони на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз). Расстояние от стены постепенно увеличиваем, кол-во/под	4-6/2
14	То же, но опираясь о стену пальцами, кол-во/под	6-8/2
15	Из исходного положения - лежа на груди, спине (расстояние между партнерами 2-4 метра), перекатить набивной мяч, кол-во/под	6-8/1-2
16	Из исходного положения - сидя на полу, имитация верхней передачи набивным мячом вверх, кол-во/под	10-15/1-2

17	То же, но броски и ловля после предварительного удерживания мяча на вытянутых руках 6-10 секунд, кол-во/под	5-7/1-2
18	Поочередные броски и ловля набивных мячей, имитируя передачу сверху из и.п., стоя на коленях, кол-во/под	6-8/1-2
19	Броски набивного мяча с руки на руку, кол-во	8-10
20	Броски набивного мяча одной рукой над головой: правой – влево, левой – вправо, кол-во	8-10
21	Броски набивного мяча через сетку на дальность (точность), кол-во	8-10
22	То же, но после элемента акробатики с акцентом на технику, кол-во	4-6
23	Уступающее силовое сопротивление партнеру при сгибании и разгибании рук, кол-во/под	5-7/1-2
24	Многочисленные удары по мячу на резиновых амортизаторах, кол-во/под	10-12/2-3
25	Метание малого мяча правой и левой рукой в цель на полу (расст. 6-10м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке, кол-во/под	12-15/2-3
26	То же, но через сетку на заднюю линию. Мяч для осуществления имитации удара передается в прыжке, кол-во/под	10-15/3-4
27	То же, но с акцентом на волевою подготовку – попасть в	5/10-15

	цель последние два раза, кол-во/с	
28	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с активным движением кистей сверху вниз. Партнер ловит мяч у пола, кол-во/под	6-8/1-2
29	То же, но через сетку, кол-во/под	6-8/1-2
30	Метание теннисного мяча в цель на стене, преодолевая сопротивление резинового экспандера, удерживающего руку за нижнюю часть предплечья, кол-во/под	6-8/1-2
31	В парах. Броски набивного мяча в прыжке, направление и траектория полета мяча задается сигналом, подаваемым в фазе полета, кол-во/под	5-6/1-2
32	Спрыгивание с высоты 50 см. с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах, кол-во/под	4-5/1-2
33	То же, но с последующим броском малого мяча в пол и ударом через сетку после отскока, кол-во/под	6-8/1-2
34	То же, но с двумя малыми мячами. Мяч для повторного удара передается в прыжке, кол-во/под	6-8/1-2
35	Многочисленные перемещения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком, вперед и назад, кол-во/под	10-12/1-2
36	То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180, кол-во/под	8-10/1-2

37	То же, но в зависимости от направления движения «соперника», кол-во/под	6-8/1-2
38	Игра в парах: «Встань передо мной». Нападающий изменяет направление (в границах площадки) и делает резкие остановки, перемещаясь по линии сетки. Блокирующий контролирует перемещения игрока, при каждом вставая у него на пути, кол-во/под	8-10/1-2
39	Перемещения вдоль сетки и касание мяча на резиновых амортизаторах (либо набивного мяча), кол-во/под	5-6/1-2
40	То же, но после перемещения вперед – вправо, вперед – влево, кол-во/под	6-8/1-2
41	Прыжки вперед из глубокого приседа с помощью рук, кол-во/под	10-12/1-2
42	То же, но угол между бедром и голенью 90, кол-во/под	8-10/1-2
43	Подбросить б/мяч вверх – в стену, выйти на его траекторию и двумя руками в прыжке отбить мяч на максимальной высоте,	5-7/1-2
44	То же, но подбрасывать мяч вверх – в стороны, кол-во/под	5-7/1-2
45	То же, но мяч с противоположной стороны подбрасывает партнер, кол-во/под	5-7/1-2
46	Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться набивного мяча. Партнеры, имитируя нападающий удар, выносят набивной (волейбольный) мяч над сеткой, сер/с	3/20-30
47	То же, но после очередного блокирования защитные действия, сер/с	3/10-20
48	В парах у сетки. Многократная имитация блокирования, после предварительной имитации само страховки, включая само страховку в падении, сер/с	2/10-20
49	То же, но после одного блокирования (удара) и само страховки игроки меняются ролями, кол-во/подх.	5-7/2

#### Задания для эффективного обучения техники игры в волейбол.

№	Содержание тренировочных заданий	
1	Наложение кистей рук на мяч (мяч на полу) и удержание его в основной стойке, кол-во/с	4/3-5
2	Наложить кисти рук на мяч, подвешенный на шнуре, с последующей имитацией передачи, кол-во/под	8-10/1-2
3	Подбросить мяч над собой и поймать его в волейбольной стойке верхней передачи, кол-во/под	6-8/1-2
4	Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания над собой. Партнер ловит мяч и задание повторяется, кол-во/под	8-10/1-2
5	Игрок возвращает брошенный партнером мяч передачей сверху двумя руками, кол-во/под	8-10/1-2
6	То же, но мяч направлен в сторону от принимающего (влево и вправо), кол-во/под	8-10/1-2



7	Передача в стену на месте после перемещения приставными шагами вправо-влево, кол-во	10-15
8	То же, но в парах на месте и после перемещения, кол-во	10-15
9	Многократное выполнение передачи мяча в сочетании со страховкой удара в рамках соответствующих микропоединков, кол-во/с	12/20-30
10	Из и.п. стойки волейболиста имитация приема снизу, с последующим контактом с мячом. Тренер (партнер) удерживает мяч на оптимальной высоте, кол-во	10-12
11	То же, но мяч подвешен на шнуре, кол-во	8-10
12	Нижняя передача подвешенного мяча стоя на месте и после перемещения, кол-во	10-12
13	В парах. Расстояние 5-6метров. Первый бросает мяч в пол на расстоянии 2метра от принимающего, который перемещается под мяч и передачей снизу возвращает его, после чего перемещается на свое место, кол-во/под	15-20/1-2
14	То же, но партнер располагается справа (слева) от принимающего, кол-во/под	15-20/2-3
15	То же, но мяч вводится в сторону от принимающего, кол-во/под	15-20/2-3
16	Прием мяча снизу от партнера на месте и после	2/20-30

	перемещения, сер/с	
17	Передача мяча в стену на месте и после перемещения, сер/с	3/20-30
18	Имитация подачи с последующим наложением руки на мяч, кол-во	6-8
19	Подбрасывание мяча вверх с последующим контактом с ним руки на оптимальной для игрока высоте, кол-во/под	6-8/1-2
20	Подбрасывание мяча над собой и ловля, кол-во/под	6-10/1-2
21	Подача снизу на партнера, кол-во	10-12
22	Подача на точность по низкой траектории, кол-во	10-12
23	То же, но по высокой траектории, кол-во	10-12
24	Подача на точность через сетку, кол-во	10-12
25	Прыжок вверх толчком двух ног с одного, двух и более шагов, кол-во/под	12-15/2-3
26	Удар по мячу кистью, закрепленному в резиновых амортизаторах, кол-во/под	10-15/1-2
27	Н.У. а парах с места после своего набрасывания, кол-во/под	10-15/1-2
28	Серийные удары кистью по мячу у сетки, мин	2-3

### Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей воспитательной работы с юными воспитанниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства

коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет

непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях,

в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы

отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата. В практике волейбола задача мотивации решается двумя путями: отбором юных воспитанников с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

### Календарно – тематическое планирование для СОГ

#### Сентябрь

№ занятий	Название темы
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом; подвижными играми. Развитие ловкости и координации. Подвижная игра.
2	Развитие быстроты. Стойки основная, низкая. Эстафеты с мячом.
3	Развитие выносливости. Эстафеты с бегом.
4	Развитие силы. Остановка шагом. Подвижная игра.
5	Развитие координации. Двойной шаг, скачок вперед. Игры на внимание.
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координации. Подвижная игра.
7	Развитие спец. силы. Подвижная игра. Развитие гибкости. Сочетание стоек и перемещений. Игры на скорость реакции.
8	Развитие специальной выносливости. Эстафеты с предметами.

#### Октябрь

№ занятий	Название темы
9	Развитие быстроты. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. История развития волейбола. Подвижная игра.

10	Развитие выносливости. Прием мяча снизу двумя руками.
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты с мячом.
12	Передача мяча сверху двумя руками.
13	Передача мяча сверху с набрасывания партнером. Эстафеты с мячом.
14	Развитие спец. выносливости. Эстафеты с прыжками.
15	Развитие координации. Сочетание стоек и способов перемещений.
16	Вводное тестирование по ОФП.

### Ноябрь

№ занятий	Название темы
17	Развитие спец. выносливости. Место и роль ФК и спорта в современном обществе. Правила игры в пионербол.
18	Развитие быстроты. Передачи над собой и после перемещения. Игры на внимание.
19	Развитие прыгучести. Прием мяча после отскока от стены. Зоны в волейболе.
20	Развитие координации, ловкости. Развитие силы. Прием мяча, брошенного партнером. Игра в пионербол 6х6.
21	Акробатика. Упоры и приседы.
22	Развитие быстроты. Прием мяча после перемещения. Развитие скоростно-силовых качеств.
23	Развитие гибкости. Передачи мяча в парах. Развитие силы. Эстафеты с мячом.
24	Развитие быстроты. Развитие ловкости, координации. Развитие взрывной силы. Прием мяча после отскока от стены. Зоны в волейболе.

### Декабрь

№ занятий	Название темы
25	Развитие быстроты. Прием мяча после перемещения. Игра в пионербол 6х6.
26	Развитие спец. выносливости. Передача двумя руками сверху.
27	Акробатика. Упоры, приседы. Группировка, Перекаты.

28	Развитие координации. Прием мяча после отскока от стены. Передачи сверху после набрасывая партнера.
29	Развитие прыгучести. Прием мяча наброшенного партнером. Пионербол 6х6. Жесты судьи.
30	Развитие гибкости. Сочетание стоек и перемещений. Передачи сверху после набрасывая партнера. Подвижная игра.
31	Развитие координации. Передача на точность с собственного набрасывания. Эстафеты с мячом.
32	Новогодние эстафеты с предметами.

### Январь

№ занятий	Название темы
33	Основы спортивной подготовки. Нижний прием мяча с набрасывания партнером.
34	Развитие выносливости. Передачи мяча у стены.
35	Развитие прыгучести. Передачи мяча в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2.
36	Развитие спец.ловкости. Передачи в парах на месте и после перемещения.
37	Развитие силы. «Жонглирование» стоя на месте и после перемещения.
38	Игра в пионербол 2х2 с самостоятельным судейством.
39	Развитие ловкости, координации. Передачи мяча в парах.
40	Упражнения на гимн.стене.

### Февраль

№ занятий	Название темы
41	Развитие быстроты. Прием мяча после перемещения.
42	Развитие спец.выносливости. Передача двумя руками сверху и снизу. Игра в пионербол 2х2.
43	Развитие ловкости, координации. Прием мяча после отскока от стены. Игра в пионербол 2х2.
44	Развитие прыгучести. Прием мяча наброшенного партнером.



45	Развитие гибкости. Передачи снизу после набрасывая партнера. Игра в пионербол 2х2 с выполнением заданий.
46	Развитие координации. Передача на точность с собственного набрасывания. Игра в пионербол 2х2 с выполнением заданий.
47	Подготовка к мини-турниру 2х2
48	Турнир по пионерболу 2х2

### Март

№ занятий	Название темы
49	Развитие быстроты. Передачи мяча с перемещением. Игры на внимание.
50	Развитие спец.выносливости. Передачи мяча в стену с изменением высоты и расстояния.
51	Развитие основных физических качеств. Игра в пионербол бхб с самостоятельным судейством.
52	Развитие силы. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.
53	Развитие прыгучести. Передачи мяча в прыжке.
54	Развитие силы. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.
55	Развитие силы. Передача мяча на точность с собственного набрасывания и партнера.
56	Промежуточное тестирование по ОФП.

### Апрель

№ занятий	Название темы
57	Развитие основных физических качеств. Игра в пионербол бхб.
58	Развитие взрывной силы ног. Эстафеты с прыжками. Стретчинг.
59	Развитие спец.выносливости. Передачи мяча с изменением высоты и направления. Игра в пионербол бхб.
60	Акробатика. Группировка, Перекаты. Выполнение заданий.
61	Развитие силы. Упражнения с набивным мячом.
62	Развитие координации. Подвижные игры.
63	Игра в пионербол бхб с самостоятельным судейством.
64	Турнир по пионерболу бхб (родители-дети)



Май

№ занятий	Название темы
65	ОФП. Развитие прыгучести. Подвижная игра.
66	ОФП. Развитие гибкости. Игра в пионербол 2х2 с самостоятельным судейством.
67	ОФП. Развитие скорости. Подвижная игра.
68	ОФП. Развитие Силы. Игра в пионербол 6х6 с самостоятельным судейством.
69	ОФП. Развитие скорости-реакции. Подвижная игра.
70	ОФП. Аэробика. Стретчинг. Игра в пионербол 2х2 с заданиями.
71	ОФП. Аэробика. Стретчинг. Подвижная игра.
72	Сдача контрольно-переводных нормативов.

### Перечень информационного обеспечения:

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура 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. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
11. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/под общей редакцией В.В.Рыцарева/- М.:Спорт,2016