

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29»

Согласованно
Советом Учреждения
Протокол № 2
От 04.04.2020

Рассмотрено
Педагогическим
советом
Протокол № 6
От 04.04.2020

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ «ООШ № 29»
И. А. Иноземцева
Приказ № 10
От 04.04.2020



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

Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования
Краюшкина И.В.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 29»

<p>Принята на заседании педагогического совета от «09» 04. 2020г. Протокол № 6</p>	<p>Утверждено: Директор МКОУ «ООШ № 29» _____ Е.А.Иноземцева Приказ № _____ от « ____ » _____ 2020г.</p>
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
Возраст обучающихся: 9-15 лет
Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования
Краюшкина И.В.

д. Шумаки, 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения волейбола.

Программа составлена на основе следующих программ и адаптирована к конкретным условиям функционирования групп:

- В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2010 г.
- Железняк Ю.Д., Слущкий Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.-М.: Просвещение, 1989.-128 с.: с ил.

Актуальность программы. Школа является местом активной деятельности ребенка на протяжении 9 лет. Самые важные периоды интенсивного развития детского организма, когда происходит формирование здоровья, совпадает с важнейшим социальным этапом детства – получением основного образования. Одной из задач школы является сохранение здоровья обучающихся. В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся. Наиболее часто отмечаются случаи нарушения осанки, ухудшения зрения, заболевания органов дыхания, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение. Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся, принято решение о создании программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для обучающихся 9-15 лет. Командная игра, такая, как волейбол, – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Программа актуальна на сегодняшний день, так как реализация программы восполнит недостаток двигательной активности детей, что даст оздоровительный эффект, благотворно воздействуя на все системы детского организма. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Отличительные особенности программы.

Обучение носит характер универсальности в подготовке обучающихся с постепенным введением в курс простейших элементов техники и тактики игры волейбол. Основной задачей работы является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом, овладение основами техники и тактики волейбола и дальнейшему их совершенствованию. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение года. Каждый ребенок может пройти обучение только по программе одной образовательной ступени или последовательно переходить со ступени на ступень.

Программа предназначена для подростков 9-15 лет. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек.

Объем программы:

Программа работы секции волейбола рассчитана на 2 года.

Формы обучения и виды занятий:

Для усвоения двигательных умений и навыков, совершенствования техники и тактики на занятиях используются следующие методы обучения:

1. Словесный:

- объяснение, беседа, обсуждение;
- инструктирование;
- сопроводительные пояснения;

-указания и команды.

2.Наглядный:

-натуральная или опосредованная демонстрация упражнений;

3.Практический:

-изучение и овладение тактическими действиями в целом и по частям;

-совершенствование технико-тактических двигательных действий и развитие физических качеств.

Срок освоения программы: Программа работы секции волейбола рассчитана на 2 года, на 70 часов.

1 группа – первый год обучения – 9-11 лет

2 группа – второй групп обучения – 12-15 лет.

Режим занятий:

1 год обучения –35 часов

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительность 45 минут.

2 год обучения – 35 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительность 45 минут.

1.2. Цель программы: Повышение уровня физического развития подростков через обучение технике игры в волейбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;

- обучение простейшим техническим действиям в нападении и защите; привитие интереса к соревнованиям.

Развивающие:

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;

- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие таких навыков, как быстрота, гибкость, ловкость;

- развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости и специальной тренировочной выносливости).

Воспитывающие:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- воспитание волевых качеств (преодоление трудностей, как во время игры, так и во время тренировочного процесса);

- приобщение к соревновательной деятельности (участие в первенстве города, края)

1.3. Содержание программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний: - понятие о технике и тактике игры; -правила игры	2	2		опрос
2	Общефизическая подготовка	5		5	тестирование
3	Специальная подготовка	7	1	6	тестирование
4	Техническая подготовка	7	2	5	Практические задания
5	Тактическая подготовка	6	2	4	Практические задания
6	Игровая подготовка	4		4	Практические задания
7	Контрольные игры	4		4	Мини-соревнования
Итого:		35	7	28	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

1 год обучения

Основы знаний (2 ч.)

ТЕОРИЯ – 2 ч:

- сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол;
- правила поведения в спортивном зале и техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- правила игры в волейбол;
- оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Общефизическая подготовка (5 ч.)

ПРАКТИКА – 5ч:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- ходьба, бег (с разными заданиями);
- прыжки;
- метания;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (7 ч.)

ТЕОРИЯ – 1ч

Техника выполнения упражнений для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости, силы, гибкости.

ПРАКТИКА – 6ч

- Упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития координации движений;
- упражнения для развития специальной выносливости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития гибкости.

Техническая подготовка (7 ч.)

ТЕОРИЯ – 2 ч

- техника выполнения верхнего и нижнего приема;
- техника выполнения верхней и нижней прямой подачи;
- техника выполнения нижней боковой подачи;
- техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

ПРАКТИКА – 5 ч

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Тактическая подготовка (6 ч.)

ТЕОРИЯ – 2 ч

- индивидуальные действия игрока;
- командные действия игроков.

ПРАКТИКА – 4 ч

Обучение индивидуальных действий:

- обучение тактике нападающих ударов;
- нападающий удар задней линии;
- обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- нападающий удар толчком одной ноги;
- при выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Обучение технике передаче в прыжке:

- Обучения тактике подач, подач в прыжке;
- откидка, отвлекающее действие при вторых передачах;
- упражнения на расслабления и растяжения;
- подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Игровая подготовка (4 ч.)

ТЕОРИЯ – 4 ч

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Контрольные игры (4 ч.)

ТЕОРИЯ – 4 ч

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола;
- товарищеские игры с командами соседних школ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний: - понятие о технике и тактике игры; -правила игры	2	2		опрос
2	Общефизическая подготовка	5		5	тестирование
3	Специальная подготовка	8	1	7	тестирование
4	Техническая подготовка	6	2	4	Практические задания
5	Тактическая подготовка	6	2	4	Практические задания
6	Игровая подготовка	4		4	Практические задания
7	Контрольные игры	4		4	Мини-соревнования
Итого:		35	7	28	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

2 год обучения

Основы знаний (2ч.)

ТЕОРИЯ – 2ч

- правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- становление волейбола как вида спорта;
- общие основы волейбола;
- правила игры и методика судейства соревнований;
- упрощенные правила игры;
- действующие правила игры;
- гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- основы техники игры и техническая подготовка;
- основы тактики игры и тактическая подготовка.

Общефизическая подготовка (5ч.)

ПРАКТИКА – 5ч

- подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения (ОРУ):
- ходьба, бег;
- прыжки;
- метания;
- акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка (8 ч.)

ТЕОРИЯ- 1ч

Техника выполнения упражнений для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости, силы, гибкости.

ПРАКТИКА – 7ч

Специальная физическая подготовка (7ч.)

- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития координации движений;
- упражнения для развития специальной выносливости;
- упражнения силовой подготовки;
- подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- подбор упражнений для развития взрывной силы;
- подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Техническая подготовка (6 ч.)

ТЕОРИЯ – 2 ч

- техника выполнения верхнего и нижнего приема;
- техника выполнения верхней и нижней прямой подачи;
- техника выполнения нижней боковой подачи;
- техника выполнения навесной передачи к нападающему удару;
- техника выполнения нападающего удара.

Техническая подготовка (4ч.)

ПРАКТИКА – 4 ч

Техника выполнения нижнего приема

Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара

Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тактическая подготовка (6 ч.)

ТЕОРИЯ – 2 ч

- индивидуальные действия игрока;
- командные действия игроков.

Тактическая подготовка (4ч.)

ПРАКТИКА – 4 ч

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- совершенствование тактики нападающих ударов;
- нападающий удар задней линии;
- совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут);
- нападающий удар толчком одной ноги;
- при выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

- обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);

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

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Обучение технике передачи в прыжке:

- откидки, отвлекающие действия при вторых передачах;
- упражнения на расслабления и растяжения;
- обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;
- подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;
- обучения тактике подач, подач в прыжке.

Игровая подготовка (4ч.)

ПРАКТИКА – 4ч

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Контрольные игры (4ч.)

ПРАКТИКА – 4ч

- Двусторонние игры по упрощенным правилам волейбола;
- товарищеские игры с командами школ;
- районный турнир по волейболу.

1.4. Планируемые результаты

По окончании первого года обучения, воспитанники должны знать:

1. значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
2. понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
3. правило соревнований по волейболу;
4. гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
6. выполнять стойки и перемещения в волейболе;
7. выполнять специальные технические приемы, подачи, передачи;
8. играть по упрощенным правилам волейбола;
9. применять полученные знания в ходе учебной игры.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (Приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательной программой

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;

- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

2.3.Формы аттестации

Содержание и методика контрольных испытаний

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30м. 5 х 6м.* На расстоянии 6м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз.

3. *Бег 92м в пределах граници волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны учитываться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук).

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от конкретной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета(а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. *Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Техническая подготовка.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи- реки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени, их высота над сеткой 30-40см, расстояние от боковой линии 1м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения

передачи.

2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Учащийся располагается на расстоянии 3м от стены, на высоте 4м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей подаёт его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывая максимальное количество серий. Устанавливается максимальное число серий для каждого года.

3. *Испытания на точности подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. *Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная в зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячeметa» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6(5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет – 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет – верхние, в 15-16 лет – планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. *Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка

1. *Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.* Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячeмет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передаче через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитирует специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания

нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. *Действия при одиночном блокировании.* Основное требование в испытаниях – выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара – по диагонали. Дается 10 попыток в каждом испытании (при мерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. *Командные действия в защите.* Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в различных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток, игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка

1. *Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.* Первое: нападающий удар – блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование – вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) – по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками – верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

1. *Упражнения на переключение в тактических действиях.* Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки – для блокирования, три – на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе – после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара.

Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. *Определение Эффективности игровых действий.* Эффективность игровых действий волейболистов определяется на освоении результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр.

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Теоретическая подготовка.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для сего выделяется время (5-10 минут).

2.4.Оценочные материалы
Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Год обучения	
		1	2
1.	Бег 30 м, с	5,5	5,3
2.	Прыжок в длину с места, см	185	200
3.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45
4.	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11	6,6 11,5
5.	Становая сила, кг	70	86

**Контрольно-переводные испытания по технической подготовке
для спортивно-оздоровительного этапа**

№ п/п	Контрольные испытания	Год обучения	
		1	2
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
2.	Подача на точность: 10-12 лет- верхняя прямая 13-15 лет- верхняя прямая по зонам 16-17 лет – в прыжке	3	3
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи)		
4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3

Контрольно-переводные испытания по технической и тактической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Год обучения	
		1	2
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
2.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая 13-15 лет- верхняя прямая по зонам 16-17 лет – в прыжке	3	3
3.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование.

Два раза в год (декабрь и май) в группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

- Какую форму имеет волейбольная площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

- Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
- На какой высоте укрепляется сетка?
- Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

- В каких случаях команда проигрывает очко?
- Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
- Из скольких партий состоит соревнование?
- Когда соревнование считается законченным?
- Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

- Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
- Как возобновляется игра после окончания первой партии?
- Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
- Чем отличается решающая партия от остальных партий?
- Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

- Что такое подача?
- Как производится подача?
- Когда подача считается произведённой?
- Ограничивается ли время на подачу?
- Что служит сигналом на право подачи?
- Когда даётся свисток на подачу?
- Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
- До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
- Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

- Каким способом можно ударить по мячу?
- В каких случаях передача считается не правильной?
- Разрешается ли игроку ударить по мячу головой или касаться мяча телом?
- Разрешается ли одному игроку ударить по мячу два раза подряд?
- Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

- Разрешается ли двум игрокам одной команды ударить по мячу одновременно?
- Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
- Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
- Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

- Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
- Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
- Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
- Что такое блокирование?
- Кто имеет право участвовать в блокировании?
- Когда блокирование считается состоявшимся?
- Что такое групповое блокирование?
- Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
- Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

На 1 этапе *подготовки* главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Программой предусмотрено широкое использование игрового метода, подвижных игр, круговой тренировки, эстафет и упражнений из различных видов спорта. Важное значение придаётся развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. Программа позволяет последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка.

Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств ОФП в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Гимнастические упражнения подразделяют на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи, третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку.

Акробатические упражнения. Включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-23м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места и с разбега; толкание ядра весом 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафеты с

бегом», «Эстафеты с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

« Эстафета футболистов», « Эстафета баскетболистов»,

«Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы»,

«Борьба за мяч», « Мяч ловцу», «Перетягивание», « Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5,10,15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии),сидя, лежа, лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основными средствами СФП являются специальные упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой

(укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения). Важное место занимают специально отобранные игры.

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

Бег (приставные шаги в колонне по одному (в шеренге)вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов, прыжок вверх, нападение и перекат, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определённое действие.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжками вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке — одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 20 кг для юношей, штанга — вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения — приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться , снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. Тоже, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах вместе и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибая вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

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

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передачи второй передачей). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся

стоит у самой стенке. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой) в цель на стене (высота 1,5 – 2м) или на полу (расстояние 5 – 10м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

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

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

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 градусов С и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по

сигналу партнера – вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставкой ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов С. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение применяют после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, старается над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м; через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнерам через сетку (расстояние 4-6м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых и резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачу сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя с верху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи мяча, направленного соперникам через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи передачи: игроков в зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игр «углом вперед»

ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов: подряд то же тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку»(на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ

I Физическая подготовка.

1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:

1) Метод кратковременных усилений (80-95% от максимального уровня). Упражнения с отягощениями.

2) Непредельные усиления (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.

3) Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.

4) Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая, скоростно-силовая и на считание скоростно-силовой и технической подготовки.

2. Методы развития быстроты.

1) Повторный метод.

Выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек. до 5 минут.

2) Увеличение скорости движущего объекта.

При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.

3) Увеличение внезапности появления объекта.

В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча от подачи и направляющего удара.

4) Сокращение расстояния до движущегося объекта.

5) Увеличения числа возможных изменений обстановки.

6) Выполнение упражнений в затрудненных условиях.

Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.

7) Круговая тренировка.

В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)

8) Игровой метод.

Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

8) Соревновательный метод.

Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4*30 м., л/а эстафета, и т.д.)

3. Методы развития выносливости общей и специальной.

1. Переменный метод.

Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью т т.д.

2. Повторный метод.

Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.

3. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.

Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно. Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

4. Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.

Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

5. Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.

6. Интегральный метод.

Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д.

4. Методы развития ловкости.

1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

2. Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.

3. Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

6. Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т.д.

5. Методы развития гибкости.

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Активные – без отягощений и с отягощениями.

Пассивные – с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

II Техническая подготовка.

1. Ознакомление с разучиваемым приемом.

- 1) Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т.д.
- 2) Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

2. Изучение приема в упрощенных условиях.

1) Метод целостного обучения.

Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.

2) Метод обучения по частям.

Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).

3) Методы управления.

Распоряжения, ритм шагов в нападающем ударе, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например, разбег при ударе, место отталкивания при блоке).

4) Метод срочной информации.

Результаты выполнения технического приема (сила удара по мячу, точность попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т.д.).

3. Изучение приема в усложненных условиях.

1) Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.

2) Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).

3) Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений)

4) Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.

5) Игровой и соревновательный метод.

6) Сопряженный метод.

Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.

7) Круговая тренировка.

8) Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

4. Закрепление приема в игре.

1) Анализ выполненных движений.

2) Специальные задания по технике в учебной игре.

3) Игровой и соревновательный метод.

4) Интегральный метод.

III Тактическая подготовка.

В процессе тактической подготовки применяю те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяю метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Многократные переключения в сжатых временных рамках и по сигналу.

IV Теоретическая подготовка.

1) Лекции, беседы.

2) Изучение источников (специальная литература, журналы).

3) Наблюдения за занятиями других команд и анализ увиденного.

4) Наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного.

5) Решение тактических задач.

6) Просмотр видеозаписей, фотоснимков, изучение этих материалов.

V Игровая подготовка.

1) Игровой метод.

2) Соревновательный метод.

3) Участие в официальных соревнованиях, как высшая форма интегральной подготовки (использование подготовительных, подводящих и основных соревнований, их сочетание).

2.5.Методические материалы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы. Правила судейства.	Опрос, тесты, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Мячи на каждого обучающего	Тестирование, практическое задание
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, мячи на каждого обучающего	тестирование, практическое задание, учебная игра.
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция	практическое задание тест, учебная игра, соревнование

5	Тактическая подготовка	занятие поточным методом; занятие фронтальным методом; работа по станциям; индивидуальные занятия	Словарная работа, объяснение, беседа, словесно-графический метод; - слайды, практические занятия, - волейбольные материалы; - видеоматериалы в парах, сетка; карточки с заданием; - карточки с заданиями, индивидуальный показ резиновых мячей на каждого педагогом. Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра учебно-тренировочная игра
6	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). Текст. М.: Советский спорт, 2005г., - 112с.
2. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт.-сост. А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2012.-167с с.
3. В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Издательство «Просвещение»,2010.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.
5. Железняк Ю.Д., Слуцкий Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя.-М.: Просвещение,1989.-128 с.: с ил.
6. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для пед. ин-тов].—Мн.: Высш. школа физ. воспитания, 1979. — 192 с., ил.
7. С.В. Титов. Официальные волейбольные правила 2015-2016. Министерство спорта Российской Федерации Всероссийская Федерация волейбола, 2014г.
8. Правила спортивных игр в цветных иллюстрациях /авт.-сост. С.Кузина; худож. Д.Корчагина. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 64 с.:ил.
9. Волейбол: развитие физических качеств и двигательных навыков в игре/ Т.М.Титова, Т.В. Степанова-М.: Чистые пруды,2006.-32с.- (Библиотечка «Первого сентября2, серия «Спорт в школе»).
10. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
11. Волейбол:теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/под общей редакцией В.В.Рышарева/М.: Спорт,2016. –с.456, ил.
12. Клещев Ю.Н. Волейбол: [Учебник].— М.: ФИС, 1983. – 92 с.
13. Волейбол. Начальное обучение. _М.: Спорт, 2015. – 88 с., ил.. (Спорт в школе).
14. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ./барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон.- М.: ООО «Издательство АСТ». ООО «Издательство Астрель»,2004.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Волейбол»
 1 год обучения

1 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	04	18.00-18.45	беседа практ. занятие	1	Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Передачи в парах над собой, через сетку.	спортзал	опрос, практ. задание
2		11	18.00-18.45	практическое занятие	1	Прыжки. Бег с изменением скорости. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение.	спортзал	тестирование практ. задание
3		18	18.00-18.45	практическое занятие	1	Бег с изменением направления и по сигналам. Передачи назад за голову.	спортзал	практ. задание
4		25	18.00-18.45	практическое занятие	1	Упражнения на развитие координации. Приёмы мяча наброшенного партнёром.	спортзал	тестирование практ. задание
5	октябрь	02	18.00-18.45	практическое занятие	1	История возникновения волейбола. Чередование передач и приёма мяча.	спортзал	опрос, практ. задание
6		09	18.00-18.45	практическое занятие	1	Упражнения для развития прыгучести. Приём мяча, отскочившего от сетки.	спортзал	тестирование практ. задание
7		16	18.00-18.45	практическое занятие	1	Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Акробатические упражнения. Приём снизу.	спортзал	опрос, практ. задание
8		23	18.00-18.45	практическое занятие	1	Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Подачи в стену на расстоянии 6-7 м.	спортзал	опрос, практ. задание
9	ноябрь	06	18.00-18.45	практическое занятие	1	Правила игры в волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	спортзал	опрос, практ. задание
10		13	18.00-18.45	практическое занятие	1	Упражнения для развития специальной выносливости. Верхняя прямая подача мяча.	спортзал	тестирование практ. задание

11		20	18.00-18.45	практическое занятие	1	Упражнения для развития силы. Нижняя боковая подача.	спортзал	тестирование практ. задание
12		27	18.00-18.45	практическое занятие	1	Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. Нападающий удар задней линии.	спортзал	опрос, практ. задание
13	декабрь	04	18.00-18.45	практическое занятие	1	Броски набивного мяча двумя руками сверху из-за головы. Навесные передачи к нападающему удару.	спортзал	тестирование практ. задание
14		11	18.00-18.45	практическое занятие	1	Упражнения на шведской стенке. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передачи 3.	спортзал	практ. задание
15		18	18.00-18.45	Игровая тренировка	1	Промежуточная аттестация: подготовительная игра 3x3 Промежуточная аттестация: подготовительная игра 4x4.	спортзал	учебно- тренировочная игра
16		25	18.00-18.45	практическое занятие	1	Сведения о строении и функциях организма человека. Атакующие удары с передач из глубины площадки.	спортзал	опрос, практ. задание
17	январь	15	18.00-18.45	практическое занятие	1	Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов после передвижения.	спортзал	практ. задание
18		22	18.00-18.45	практическое занятие	1	Упражнения для развития прыгучести. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	спортзал	тестирование практ. задание
19		29	18.00-18.45	практическое занятие	1	Упражнения, которые выполняются по сигналам. Выбор места для приема атакующего удара и подач.	спортзал	практ. задание
20	февраль	05	18.00-18.45	Самостоятельное занятие	1	Броски набивного мяча через сетку. Действия связующего игрока. Выбор места блокирующим.	спортзал	практ. задание
21		12	18.00-18.45	практическое занятие	1	Чередование атакующих ударов и скидков. Подвижные игры.	спортзал	практ. задание
22		19	18.00-18.45	практическое занятие	1	Отработка взаимодействия игроков в зонах 2,3,4. Двусторонняя игра.	спортзал	практ. задание, тренировочная игра

23		26	18.00-18.45	практическое занятие	1	Метание теннисного мяча в цель. Двусторонняя игра.	спортзал	тестирование, тренировочная игра
24	март	04	18.00-18.45	практическое занятие	1	Отработка взаимодействия принимающего и связующего игрока. Двусторонняя игра.	спортзал	практ. задание, тренировочная игра
25		11	18.00-18.45	практическое занятие	1	Действия игроков при передаче мяча нападающему. Двусторонняя игра.	спортзал	практ. задание, тренировочная игра
26		18	18.00-18.45	практическое занятие	1	Действия связующего игрока. Двусторонняя игра.	спортзал	практ. задание, тренировочная игра
27	апрель	01	18.00-18.45	Игровая тренировка	1	Передачи нападающим, находящимся против слабого блокирующего игрока. Двусторонняя игра.	спортзал	практ. задание, тренировочная игра
28		08	18.00-18.45	практическое занятие	1	Основы техники игры и техническая подготовка. Командные действия в нападении.	спортзал	опрос, практ. задание
29		15	18.00-18.45	практическое занятие	1	Страховка игроков, выполняющих блокирование, уступом вперед или назад. Двусторонняя игра.	спортзал	практ. задание, тренировочная игра
30		22	18.00-18.45	практическое занятие	1	Отработка выхода связующего игрока к сетке из разных игровых ситуации. Двусторонняя игра.	спортзал	практ. задание, тренировочная игра
31		29	18.00-18.45	практическое занятие	1	Групповые взаимодействия игроков в нападении и защите. Двусторонняя игра.	спортзал	учебно- тренировочная игра
32	май	06	18.00-18.45	соревнование	1	Товарищеские игры с командами соседних школ. Разбор игровых ситуаций.	спортзал	положение, соревнование
33		13	18.00-18.45	Игровая тренировка	1	Действиями игроков при выполнении различных игровых комбинаций.	спортзал	учебно- тренировочная игра
34		20	18.00-18.45	Игровая тренировка	1	Промежуточная аттестация. Контроль за «применяемостью» технико-тактического арсенала в	спортзал	учебно- тренировочная игра,

						игровой деятельности.		зачёт
35		27	18.00-18.45	тестирование	1	Контрольные испытания по физической подготовке.	спортзал	Контрольные нормативы

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Волейбол»
 2 год обучения

2 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 четверть								
1	сентябрь	04	19.00-19.45	беседа практ. занятие	1	Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Передачи в парах над собой, через сетку.	Спортзал	опрос, практ. задание
2		11	19.00-19.45	практическое занятие	1	Прыжки. Бег с изменением скорости. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение.	Спортзал	тестирование практ. задание
3		18	19.00-19.45	практическое занятие	1	Бег с изменением направления и по сигналам. Передачи назад за голову.	Спортзал	практ. задание
4		25	19.00-19.45	практическое занятие	1	Упражнения на развитие координации. Приёмы мяча наброшенного партнёром.	Спортзал	тестирование практ. задание
5	октябрь	02	19.00-19.45	практическое занятие	1	Становление волейбола как вида спорта; Чередование передач и приёма мяча.	Спортзал	опрос, практ. задание
6		09	19.00-19.45	практическое занятие	1	Упражнения для развития прыгучести. Приём мяча, отскочившего от сетки.	Спортзал	тестирование практ. задание
7		16	19.00-19.45	практическое занятие	1	Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Акробатические упражнения. Приём снизу.	Спортзал	опрос, практ. задание
8		23	19.00-19.45	практическое занятие	1	Влияние физических упражнений на организм. Подачи в стену на расстоянии 6-7 м.	спортзал	опрос, практ. задание
2 четверть					8			

9	ноябрь	06	19.00-19.45	практическое занятие	1	Правила игры и методика судейства соревнований. Нижняя прямая подача мяча.	спортзал	опрос, практ. задание
10		13	19.00-19.45	практическое занятие	1	Упражнения для развития специальной выносливости. Верхняя прямая подача мяча.	спортзал	тестирование практ. задание
11		20	19.00-19.45	практическое занятие	1	Упражнения для развития силы. Нижняя боковая подача.	спортзал	тестирование практ. задание
12		27	19.00-19.45	практическое занятие	1	Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. Нападающий удар задней линии.	спортзал	опрос, практ. задание
13	декабрь	04	19.00-19.45	практическое занятие	1	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Навесные передачи к нападающему удару.	спортзал	тестирование практ. задание
14		11	19.00-19.45	практическое занятие	1	Упражнения на шведской стенке. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передачи 3.	спортзал	практ. задание
15		18	19.00-19.45	соревнование	1	Промежуточная аттестация: Контрольные игры.	спортзал	учебно- тренировочная игра зачёт
16		25	19.00-19.45	практическое занятие	1	Действующие правила игры. Атакующие удары с передач из глубины площадки.	спортзал	опрос, практ. задание
3 четверть					8			
17	январь	15	19.00-19.45	практическое занятие	1	Повторный инструктаж по ТБ в волейболе. Блокирование атакующих ударов.	спортзал	практ. задание
18		22	19.00-19.45	практическое занятие	1	Упражнения для развития прыгучести. Индивидуальные тактические действия игрока.	спортзал	тестирование практ. задание
19		29	19.00-19.45	практическое занятие	1	Упражнения по сигналам. Выбор места для приема атакующего удара.	спортзал	практ. задание
20	февраль	05	19.00-19.45	практическое занятие	1	Броски набивного мяча через сетку. Действия связующего игрока.	спортзал	практ. задание
21		<u>12</u>	19.00-19.45	практическое занятие	1	Чередование атакующих ударов и скидков. Двусторонняя игра.	спортзал	практ. задание

22		19	19.00-19.45	практическое занятие	1	Взаимодействия игроков в зонах 2,3,4. Двусторонняя игра.	спортзал	практ.задание, тренировочная игра
23		26	19.00-19.45	практическое занятие	1	Метание теннисного мяча в цель. Двусторонняя игра.	спортзал	тестирование, тренировочная игра
24	март	04	19.00-19.45	практическое занятие	1	Взаимодействия принимающего и связующего игрока. Подвижные игры.	спортзал	практ.задание, тренировочная игра
25		11	19.00-19.45	практическое занятие	1	Основы техники игры и техническая подготовка. Подвижные игры.	спортзал	практ.задание, тренировочная игра
26		<u>18</u>	19.00-19.45	практическое занятие	1	Действия связующего игрока. Двусторонняя игра.	спортзал	практ.задание, тренировочная игра
4 четверть					10			
27	апрель	<u>01</u>	19.00-19.45	Игровая тренировка	1	Передачи нападающим игрокам. Двусторонняя игра.	спортзал	практ.задание, тренировочная игра
28		08	19.00-19.45	практическое занятие	1	Основы тактики игры и тактическая подготовка. Двусторонняя игра.	спортзал	опрос, практ. задание
29		15	19.00-19.45	практическое занятие	1	Страховка игроков, выполняющих блокирование. Двусторонняя игра.	спортзал	практ.задание, тренировочная игра
30		22	19.00-19.45	практическое занятие	1	Действия связующего игрока. Командные действия в нападении.	спортзал	практ.задание, тренировочная игра
31		29	19.00-19.45	практическое занятие	1	Групповые взаимодействия в нападении и защите. Двусторонняя игра.	спортзал	учебно- тренировочная игра
32	май	06	19.00-19.45	соревнование	1	Товарищеские игры с командами соседних школ. Разбор игровых ситуаций.	спортзал	положение, соревнование
33		13	19.00-19.45	Игровая тренировка	1	Действиями игроков при выполнении различных игровых комбинаций.	спортзал	учебно- тренировочная игра
34		20	19.00-19.45	соревнование	1	Промежуточная аттестация. Контроль за «применяемостью» технико-тактического арсенала в игровой деятельности.	спортзал	учебно- тренировочная игра, зачёт

35		27	19.00-19.45	тестирование	1	Контрольные испытания по физической подготовке.	спортзал	Контрольные нормативы
					9			
					Всего: 35 ч.			