

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ХЛЕВЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ДЮСШ  
Хлевенского района»  
Протокол № 1 от 30.08.2022г  
Протокол № 3 от 14.03.2023г

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МАУ ДО  
«ДЮСШ Хлевенского района»  
№ 58 от 31.08.2022г.  
№ 18 от 15.03.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возрастная категория детей: 12-17 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
Составитель программы:  
Долбенцова Анастасия Геннадьевна  
Кононенко Елена Ивановна  
Ушакова Галина Николаевна  
Тренеры-преподаватели

Хлевное  
2023г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план .....	7
3. Календарный учебный график.....	8
4. Содержание программы .....	9
5. Планируемые результаты .....	37
6. Оценочные материалы.....	39
7. Методическое обеспечение программы .....	53
8. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	61
9. Список литературы .....	63
10. Приложения .....	65

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности:**

Волейбол (англ. Volleyball от volley – «ударять мяч с лёта»)(так же переводят как «летающий», «парящий» мяч) – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке соперника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустит ошибку. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, учит занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в

волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

### **1.2.Актуальность программы:**

Программа предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни. Ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. В условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Статистические Данные свидетельствует о том, что в период обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз. В связи с данным фактом наибольшую важность приобретает процесс целенаправленной подготовки детей в условиях дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

### **1.3.Отличительная особенность программы:**

Программа адаптирована под реальные возможности детей и условия ДЮСШ, предъявляет посильные требования в процессе обучения, позволяет сокращать, либо продлевать обучение в зависимости от результатов занимающихся, ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся в разновозрастных группах и

предусматривает большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

В ходе реализации программы предусматривается уделить серьёзное внимание психологической составляющей подготовки юных волейболистов, а также использовать ИКТ в учебно-тренировочном процессе и тестирование для перехода на следующий этап обучения.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы на 39 недель

Программа включает: Учебный курс (модуль) «Теоретическая подготовка», учебный курс (модуль) «Практическая подготовка», учебный курс (модуль) «Самостоятельная подготовка».

**1.4. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «волейбол» разработана в соответствии с требованиями **нормативно-правовых документов:****

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Устав МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района»

**1.5. Возраст обучающихся:** программа рассчитана на детей 12-17 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

**Минимальный возраст** детей для зачисления на обучение 12 лет.

При обучении и выборе средств и форм проведения занятий учитываются психофизиологические и возрастные особенности занимающихся.

**1.6. Условия отбора обучающихся** по данной программе отсутствуют.

При достаточно ограниченном выборе обучающихся в спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие заниматься волейболом, с учетом возраста, письменного разрешения врача и заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка.

**1.7. Цель программы:**

Воспитание высоконравственной, здоровой личности с гармоничным развитием физических качеств и духовных сил, социально адаптированной к условиям современной жизни.

**Задачи:**

Образовательные:

- обучить основам техники и тактики игры в волейбол; обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр;
- обучить основам спортивной гигиены, профилактике травматизма;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта.

Развивающие:

- развивать любознательность как основу познавательной и творческой активности детей;
- развивать координацию движений, основные физические качества, функциональные возможности организма;
- способствовать овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

**1.8.Срок реализации программы – 3 года.**

Объём программы: 234 часа.

Наполняемость групп: 15-20 человек.

**1.9. Форма и режим занятий:**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные)
- Подвижные игры
- Эстафеты
- Контрольные нормативы. Тесты

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы

учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью -2х45мин с 10 минутным перерывом.

При распределении учебной нагрузки по годам обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности.

#### **1.10.Формы подведения итогов реализации программы:**

Основными критериями оценки занимающихся в спортивно-оздоровительных группах являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объёмов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического курса программы.

## **2. Учебный план**

Учебный план определяет перечень и распределение по периодам обучения учебных курсов и формы промежуточной аттестации обучающихся.

Учебный план определяет изучение учебных курсов «Теория», «Практика», «Самостоятельная подготовка».

Изучение каждого курса заканчивается промежуточной аттестацией.

На изучение курса «теоретическая подготовка» отводится:

- 1-й год – 8 часов,
- 2-й год – 10 часов,
- 3-й год – 10 часов.

На изучение курса «практическая подготовка» отводится:

- 1-й год – 226 часов,
- 2-й год – 224 часа,
- 3-й год – 224 часа.

№ п/п	Наименование курса(модуля)	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Формы промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	8	10	10	Тестирование
2.	Практическая подготовка	226	224	224	Сдача нормативов
	Итого:	234	234	234	

Результаты аттестации оформляются протоколом и учитываются при переводе обучающихся на следующий год обучения.

### **3.Календарный учебный график**

(информация о работе Учреждения)

	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Окончание учебного года	31 августа	31 августа	31 августа
Режим работы Учреждения	9.00 - 21.00ч.	9.00 - 21.00ч	9.00 - 21.00ч
Начало занятий	16.30	16.30	16.30
Окончание занятий	20.00	20.00	20.00
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	6 часов	6 часов	6 часов
Продолжительность занятий	2x45 мин. с перерывом 10 мин.	2x45 мин. с перерывом 10 мин.	2x45 мин. с перерывом 10 мин.
Продолжительность учебного года	39 недель	39 недель	39 недель
Промежуточная аттестация	20 мая по 30 мая	20 мая по 30 мая	20 мая по 30 мая

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно - массовая работа регулируется Уставом Учреждения и нормативно-правовыми актами.

Медицинское обследование обучающиеся МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района» проходят два раза в год: в сентябре и в феврале, в районной поликлинике, с обязательной сдачей ЭКГ, общих анализов и осмотра ряда специалистов (определяет терапевт).

#### 4. Содержание программы

**Учебный курс (модуль) «Теоретическая подготовка» 1 года обучения.**

➤ **Учебно-тематический план:**

№ п/п	Тематические разделы	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России.	1
2	Характеристика волейбола. История развитие волейбола.	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Закаливание.	1
5	Профилактика травматизма в спорте.	1
6	Основы техники игры и техническая подготовка.	1
7	Физические качества и физическая подготовка.	1
8	Спортивный инвентарь и оборудование.	1
	Всего:	8

Теоретический материал изучается в форме бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

**Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка».**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - важное составляющие в становление гармонично всесторонне развитой личности. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Олимпийское движение.

Тема 2. История развития волейбола. Его характеристика, отличительные особенности. Выступление в крупнейших мировых соревнованиях российских волейболистов.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли,

дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

Тема 4. Гигиена. Закаливание. Понятие и основные правила личной гигиены: (режим дня, питание, спортивная одежда и обувь, врачебный контроль и самоконтроль). Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом. Естественные средства закаливания (вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны).

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий, инвентарю.

Тема 5. Профилактика травматизма в спорте. Техника безопасности и правила поведения на учебных занятиях и соревнованиях по волейболу. Понятие о травмах, их предупреждении и первая помощь.

Тема 6. Основы техники игры и техническая подготовка. Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов.

Тема 7. Физические качества и физическая подготовка.

Тема 8. Спортивный инвентарь и оборудование. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

**Учебный курс (модуль) «Практическая подготовка» 1 года обучения.**

➤ **Учебно-тематический план:**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	<b>94</b>
2	Специальная физическая подготовка	<b>52</b>
3	Техническая и тактическая подготовка	<b>96</b>
4	Промежуточная аттестация	<b>4</b>
5	Участие в соревнованиях, судейская практика	<b>10</b>
	Итого:	<b>256</b>

➤ **Содержание учебного курса «Практическая подготовка» 1 года обучения.**

**1.Общая физическая подготовка:**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание,

«выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

## **2. Специальная физическая подготовка:**

1. Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо и т.д.
2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой.

3. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи 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 движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.
4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.
5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.
6. Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу.  
Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра и др.

### **3.Техническая и тактическая 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 способов перемещений, 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, 5-3-4,1-3-2; 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 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; 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 разбегу; 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 партнером через сетку (расстояние 4-6 м); 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, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### Тактика нападения:

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху,

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, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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, при приеме мяча, направленного соперником 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 и передачи: игроков 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, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### Интегральная подготовка:

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

#### **4. Промежуточная аттестация.**

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в июне, в форме сдачи контрольных нормативов.

#### **5. Участие в соревнованиях, судейская практика:**

1. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
2. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.
3. Практика судейства: судья на линии, помощник секретаря.

**Учебный курс (модуль) «Самостоятельная подготовка» 1 года обучения.**

➤ **Учебно-тематический план:**

№ п/п	Тематические разделы	Количество часов
1	Спортивно-оздоровительный лагерь	6
2	Общая физическая подготовка	42
3	Всего:	48

Непрерывность освоения обучающимися курса «самостоятельная подготовка» в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

-спортивно-оздоровительный лагерь;

- самостоятельная подготовка обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная подготовка включает в себя общую физическую подготовку по заданию тренера-преподавателя самостоятельно (во время отпуска тренера-преподавателя, праздничных дней, каникулярное время) и под его контролем (проверка выполненного задания).

➤ **Содержание учебного курса «самостоятельная подготовка».**

**1.Общая физическая подготовка в период активного отдыха обучающихся:**

Упражнения для развития силы.

1. Упражнения для развития силы волейболистов с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, сопротивление партнера).

2. Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Упражнения для развития выносливости.

Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

#### Упражнения для развития скорости.

Для развития силы волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наивысшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

#### Упражнения для развития гибкости.

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения

движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

#### Упражнения для развития ловкости.

Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в без опорном, так в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

#### **Учебный курс (модуль) «Теоретическая подготовка» 2 года обучения.**

##### ➤ **Учебно-тематический план**

№ п/п	Тематические разделы	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России.	1
2	Состояние и развитие волейбола .	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
4	Организм человека, его системы и функции. Влияние физических упражнений на организм человека.	1
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Закаливание.	1
6	Профилактика травматизма в спорте	1
7	Основы техники игры и техническая подготовка	1
8	Физические качества и физическая подготовка	1
9	Спортивные соревнования. Правила игры в волейбол. Место занятий, оборудование, инвентарь для игры.	1
10	Установка на игру и разбор результатов игры	1
	Всего:	<b>10</b>

Теоретический материал изучается в форме бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

➤ **Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка».**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России и мире. Физическая культура - важные составляющие в становление гармонично всесторонне развитой личности. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Олимпийское движение.

Тема 2. Состояние и развитие волейбола. Выступление в крупнейших мировых соревнованиях российских волейболистов.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

Тема 4. Строение организма человека, его системы и функции. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Влияние физических упражнений на организм человека. Увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Гигиена спортсмена. Понятие личной гигиены. Основные правила личной гигиены. (режим дня, питание, спортивная одежда и обувь, врачебный контроль и самоконтроль). Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий, инвентарю. Естественные средства закаливания (вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны).

Тема 6. Профилактика травматизма в спорте. Техника безопасности и правила поведения на соревнованиях и учебных занятиях по волейболу. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок

Тема 7. Основы техники игры и техническая подготовка. Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов.

Тема 8. Физические качества и физическая подготовка. Что такое физические качества? Периоды средства их развития. Значение регистрации спортивных результатов для улучшения физической подготовленности.

Тема 9. Спортивные соревнования. Место занятий, оборудование, инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Сетка и мяч. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Замена игроков. Судейская терминология.

Тема 10. Установка на игру и разбор результатов игры. Подготовка и участие в соревнованиях.

**Учебный курс (модуль) «Практическая подготовка» 2 года обучения.**

➤ **Учебно-тематический план**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	<b>74</b>
2	Специальная физическая подготовка	<b>60</b>
3	Техническая и тактическая подготовка	<b>100</b>
4	Промежуточная аттестация	<b>4</b>
5	Участие в соревнованиях, судейская практика	<b>16</b>
	Итого:	<b>254</b>

➤ **Содержание учебного курса «Практическая подготовка».**

**1.Общая физическая подготовка:**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч,

одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

## **2. Специальная физическая подготовка:**

1. Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо и т.д.
2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой.
3. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи 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 движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.
5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.
6. Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу.  
Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра и др.

### **3.Техническая и тактическая 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 способов перемещений, 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, 5-3-4,1-3-2; 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. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе(подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м,отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; 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 разбегу; 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 партнером через сетку (расстояние 4-6 м); 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, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре)

#### Тактика нападения:

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, 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, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
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, при приеме мяча, направленного соперником 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 и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игрокам зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

#### **4. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в июне, в форме сдачи контрольных нормативов.

#### **5. Участие в соревнованиях, судейская практика**

1. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
2. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.
3. Практика судейства: судья на линии, второй судья, помощник секретаря.

**Учебный курс (модуль) «Самостоятельная подготовка» 2 года обучения.**

#### ➤ **Учебно-тематический план:**

№ п/п	Тематические разделы	Количество часов
1	Спортивно-оздоровительный лагерь	6
2	Общая физическая подготовка	42
3	Всего:	48

Непрерывность освоения обучающимися курса «самостоятельная подготовка» в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- спортивно-оздоровительный лагерь;
- самостоятельная подготовка обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная подготовка включает в себя общую физическую подготовку по заданию тренера-преподавателя самостоятельно (во время отпуска тренера-преподавателя, праздничных дней, каникулярное время) и под его контролем (проверка выполненного задания).

- **Содержание учебного курса «самостоятельная подготовка».**
- 1. Общая физическая подготовка в период активного отдыха обучающихся:**

Упражнения для развития силы.

1. Упражнения для развития силы волейболистов с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, сопротивление партнера).
2. Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Упражнения для развития выносливости.

Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения.

Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

#### Упражнения для развития скорости.

Для развития силы волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наивысшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

#### Упражнения для развития гибкости.

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

#### Упражнения для развития ловкости.

Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.),

вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в без опорном, так в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

### **Учебный курс (модуль) «Теоретическая подготовка» 3 года обучения.**

#### ➤ **Учебно-тематический план:**

№ п/п	Тематические разделы	Количество часов
1	Состояние и развитие волейбола.	1
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
3	Профилактика травматизма в спорте	1
4	Основы техники игры и техническая подготовка	1
5	Основы тактики игры и тактическая подготовка	2
6	Физические качества и физическая подготовка	1
7	Спортивные соревнования. Правила игры в волейбол.	1
8	Установка на игру и разбор результатов игры	2
	Всего:	10

Теоретический материал изучается в форме бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

#### ➤ **Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка».**

Тема 1. Состояние и развитие волейбола в районе, области, стране. Спортивные достижения на разных уровнях.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка, общая и специальная. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям.

Тема 3. Профилактика травматизма в спорте. Техника безопасности и правила поведения на соревнованиях и учебных занятиях по волейболу. Значение разминки. Травмы на занятиях волейболом: виды, их признаки, доврачебная помощь.

Тема 4. Основы техники игры и техническая подготовка. Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов.

Тема 5. Основы тактики и тактическая подготовка. Строение организма человека, его системы и функции. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Влияние физических упражнений на организм человека. Увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Тема 6. Физические качества и физическая подготовка. Значение и периоды их развития.

Тема 7. Спортивные соревнования. Место занятий, оборудование, инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Сетка и мяч. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Замена игроков. Судейская терминология.

Тема 8. Установка на игру и разбор результатов игры. Подготовка и участие в соревнованиях. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

**Учебный курс (модуль) «Практическая подготовка» 3 года обучения.**

➤ **Учебно-тематический план:**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	<b>58</b>
2	Специальная физическая подготовка	<b>80</b>
3	Техническая и тактическая подготовка	<b>96</b>
4	Промежуточная аттестация	<b>4</b>
5	Участие в соревнованиях, судейская практика	<b>16</b>
	Итого:	<b>254</b>

➤ **Содержание учебного курса «Практическая подготовка».**

**1.Общая физическая подготовка:**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание,

«выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы

## **2. Специальная физическая подготовка:**

1. Упражнение для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещение в стойке волейболиста правым, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами. Челночный бег на 5-10м, имитация передач мяча, нападающего удара, блокирования. Напрыгивание на баскетбольное кольцо и т.д.
2. Упражнения для развития прыгучести. Приседание резкие выпрямления ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом. У гимнастической стенки приседания на одной ноге. То же с отягощением (пояс). Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча в прыжке, прыжки с гимнастической скакалкой.

3. Упражнение для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи 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 движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.
4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.
5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.
6. Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу.  
Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра и др.

### **3. Техническая и тактическая 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 способов перемещений, 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, 5-3-4,1-3-2; 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 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; 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 партнером через сетку (расстояние 4-6 м); 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, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

#### Тактика нападения:

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху,

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, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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, при приеме мяча, направленного соперником 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 и передачи: игроков 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, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **4. Интегральная подготовка.**

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

#### **5. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в июне, в форме сдачи контрольных нормативов.

#### **6. Участие в соревнованиях, судейская практика**

1. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.
2. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.
3. Практика судейства: первый, второй судья, секретарь.

**Учебный курс (модуль) «Самостоятельная подготовка» 3 года обучения.**

➤ **Учебно-тематический план:**

№ п/п	Тематические разделы	Количество часов
1	Спортивно-оздоровительный лагерь	6
2	Общая физическая подготовка	42
3	Всего:	48

Непрерывность освоения обучающимися курса «самостоятельная подготовка» в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- спортивно-оздоровительный лагерь;
- самостоятельная подготовка обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная подготовка включает в себя общую физическую подготовку по заданию тренера-преподавателя самостоятельно (во время отпуска тренера-преподавателя, праздничных дней, каникулярное время) и под его контролем (проверка выполненного задания).

➤ **Содержание учебного курса «самостоятельная подготовка».**

**1. Общая физическая подготовка в период активного отдыха обучающихся:**

Упражнения для развития силы.

1. Упражнения для развития силы волейболистов с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды – песок, вода, сопротивление партнера).
2. Упражнения для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

### Упражнения для развития выносливости.

Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения. Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

### Упражнения для развития скорости.

Для развития силы волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наивысшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

### Упражнения для развития гибкости.

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных

тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

#### Упражнения для развития ловкости.

Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в без опорном, так в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

### **5. Планируемые результаты**

#### **По окончании курса «Теоретическая подготовка» 1 года обучения**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности и правила поведения на занятиях волейболом;
- гигиенические требования к обучающимся;
- историю развития волейбола в России.
- основные термины и понятия изученных технических приемов;
- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям.

#### **По окончании курса «Практическая подготовка» 1 года обучения**

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

#### **По окончании курса «Теоретическая подготовка» 2 года обучения**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности и правила поведения на занятиях волейболом;

- основные термины и понятия изученных технических приемов;
- историю развития волейбола в России;
- значение врачебного контроля и самоконтроля;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- ведение счёта по протоколу.

### **По окончании 2 года обучения курса «Практическая подготовка»**

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

### **По окончании курса «Теоретическая подготовка» 3 года обучения**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- историю развития волейбола;
- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на организм человека;
- правила техники безопасности при занятиях волейболом и оказания первой помощи при травмах;
- физические качества человека. Средства и методы их воспитания;
- роль ФК в воспитании нравственных и волевых качеств спортсмена;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей.

### **По окончании курса «Практическая подготовка» 3 года обучения**

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;

- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

-

## **6.Оценочные материалы**

**6.1.**В течение учебного года тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль знаний, умений и навыков обучающихся, в форме бесед, тестов, выполнения упражнений, конкурсов, соревнований, контрольных игр (согласно плану спортивно-массовых мероприятий).

### **Вопросы по учебному курсу (модулю) «Теоретическая подготовка».**

#### I. Физическая культура и спорт в России.

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
2. Какое место занимает волейбол в общей системе физического развития?
3. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

#### II. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

#### III. Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды травм и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для обучающегося. Первая помощь при ушибах.
4. Первая помощь при травмах.
5. Первая помощь при ушибах, вывихах и растяжениях связок.

#### IV. Место занятий, оборудование и инвентарь.

1. Какие требования предъявляются к площадке?
2. На какой высоте укрепляется сетка?
3. Каким должен быть мяч для игры?

#### V. Основы техники и тактики в волейболе.

1. Дайте общую характеристику технике игры в волейбол.

2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение техники движения?
3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

#### VI. Методика обучения и тренировка:

1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.
2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
3. Индивидуальный план - что это такое?
4. Виды соревнований по волейболу.

### **Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.**

#### I. 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?

#### II. 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?

#### III. Мяч.

- Каким должен быть мяч для игры?  
Кто решает вопрос о пригодности мяча?

#### IV. 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?

#### V. Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

#### VI. 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?

#### VII. 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?

#### VIII. 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 защищать встречу, если команда не явилась на соревнование?

#### IX. 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?

#### X. 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?

#### XI. Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

#### XII. Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять 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?

#### XIII. 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?

#### XIV. 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?

#### XV. 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?

#### XVI. Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

#### XVII. 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?

#### XVIII. Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

### **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 (9х9 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 площадку, 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.

**6.2. Промежуточная (итоговая) аттестация** проводится 1 раз в год в июне:

По освоению учебного курса (модуля) «Теоретическая подготовка» - по основам знаний «Физическая культура» и «Правила игры в волейбол».

По освоению учебного курса (модуля) «Практическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.

#### **Контроль освоения учебного материала по курсу «Теоретическая подготовка» 1 года обучения.**

№	вопрос	Варианты ответов
---	--------	------------------

1.	1. Что такое режим дня?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Порядок выполнения повседневных дел</li> <li>2. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон*</li> <li>3. Перечень повседневных дел, распределённых по времени выполнения</li> <li>4. Строгое соблюдение определённых правил</li> </ol>
2.	Влияние физических упражнений на организм человека:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний к данным занятиям;*</li> <li>2. Нейтральное, даже если заниматься усердно;</li> <li>3. Положительное, если заниматься на пределе своих возможностей.</li> </ol>
3.	Назови основные правила личной гигиены:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. чистить зубы два раза в день, утром и вечером;</li> <li>2. мыть каждый день ноги перед сном;</li> <li>3. мыть руки с мылом перед едой, после прогулки, посещения туалета, занятий спортом;</li> <li>4. всё выше перечисленное.*</li> </ol>
4.	Что такое здоровый образ жизни?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья</li> <li>2. Лечебно – физкультурный оздоровительный комплекс</li> <li>3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*</li> <li>4. Регулярные занятия физической культурой</li> </ol>
5.	Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5-10 мин.</li> <li>2. 30-45 мин*</li> <li>3. 1-2 часа</li> <li>4. 3-4 часа</li> </ol>
6.	Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. охладить ушибленное место,*</li> <li>2. приложить тепло на ушибленное место,</li> <li>3. наложить шину,</li> <li>4. обработать ушибленное место йодом.</li> </ol>
7.	Осанкой называется:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. силуэт человека,</li> <li>2. привычная поза человека в вертикальном положении,*</li> <li>3. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.</li> </ol>
8.	Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Быстрее! Выше! Сильнее!»*</li> <li>2. «Самый сильный и выносливый»</li> <li>3. «Быстрее! Сильнее! Выше!»</li> <li>4. «Я -победитель»</li> </ol>
9.	Кто считается изобретателем волейбола?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вильям Дж. Морган*</li> <li>2. Том Сойер</li> <li>3. Джон Вашингтон</li> </ol>
10.	Что означает слово «волейбол»:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. скользящий мяч</li> <li>2. удар с лету *</li> <li>3. прыгающий мяч</li> </ol>

11.	Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером	1. 20 x 8 2. 10 x16 3. 18 x 9*
12.	Сколько игроков могут находиться одновременно на поле во время игры в волейбол?	1. 8 2. 6 * 3. 5
13.	Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?	1. Произвольно 2. по часовой стрелке* 3. против часовой стрелки 4. по указанию тренера
14.	Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча?	1. 3* 2. 4 3. 5
15.	Назовите основные физические качества.	1. координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота 2. ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость* 3. общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость 4. общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**Контроль освоения учебного материала по курсу  
«Теоретическая подготовка» 2 года обучения.**

№	вопрос	Варианты ответов
1	1.Что такое режим дня?	1. Порядок выполнения повседневных дел 2. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон* 3. Перечень повседневных дел, распределённых по времени выполнения 4. Строгое соблюдение определённых правил
2.	Влияние физических упражнений на организм человека:	1. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний к данным занятиям; * 2. Нейтральное, даже если заниматься усердно; 3. Положительное, если заниматься на пределе своих возможностей.
3.	Понятие «Физическая культура» - это:	1. отдельные стороны двигательных способностей человека; 2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации; 3. часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств. 4. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

4.	Что такое здоровый образ жизни?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья</li> <li>2. Лечебно – физкультурный оздоровительный комплекс</li> <li>3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*</li> <li>4. Регулярные занятия физической культурой</li> </ol>
5.	Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5-10 мин.</li> <li>2. 30-45 мин*</li> <li>3. 1-2 часа</li> <li>4. 3-4 часа</li> </ol>
6.	Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. охладить ушибленное место,*</li> <li>2. приложить тепло на ушибленное место,</li> <li>3. наложить шину,</li> <li>4. обработать ушибленное место йодом.</li> </ol>
7.	Осанкой называется:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. силуэт человека,</li> <li>2. привычная поза человека в вертикальном положении,*</li> <li>3. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.</li> </ol>
8.	Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Быстрее! Выше! Сильнее!»*</li> <li>2. «Самый сильный и выносливый»</li> <li>3. «Быстрее! Сильнее! Выше!»</li> <li>4. «Я -победитель»</li> </ol>
9.	В программу Олимпийских игр волейбол включили:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. в 1964 году*</li> <li>2. в 1952 году</li> <li>3. в 1972 году</li> </ol>
10.	Кто считается изобретателем волейбола?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вильям Дж. Морган*</li> <li>2. Том Сойер</li> <li>3. Джон Вашингтон</li> </ol>
11.	Что означает слово «волейбол»:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. скользящий мяч</li> <li>2. удар с лету *</li> <li>3. прыгающий мяч</li> </ol>
12.	Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20 x 8</li> <li>2. 10 x16</li> <li>3. 18 x 9*</li> </ol>
13.	Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Произвольно</li> <li>2. по часовой стрелке*</li> <li>3. против часовой стрелки</li> <li>4. по указанию тренера</li> </ol>
14.	Ошибкой при подаче будет:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. удар по неподвижному мячу</li> <li>2. касание мяча сетки</li> <li>3. все ответы верны</li> </ol>
15.	Назовите основные физические качества.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота</li> <li>2. ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость*</li> <li>3. общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость</li> <li>4. общая выносливость, силовая выносливость,</li> </ol>

		гибкость, быстрота, ловкость
16.	Что означает стабильность техники?	1. сохранение согласованности движений 2. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее эффективности* 3. неизменяемый темп 4. неизменяемый ритм
17.	Что является основными средствами физического воспитания?	1. учебные занятия 2. физические упражнения 3. средства обучения 4. средства закаливания
18.	Основные задачи ОФП это:	1. укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие; 2. достижение высоких спортивных результатов.
19.	Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?	1. игрок ударил несколько раз мячом об пол 2. заступил ногой пространство площадки* 3. выполнил прыжок перед подачей 4. подачу подавал за 2 метра от площадки
20.	Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?	1. касание мячом сетки 2. заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке 3. двойное касание мяча

### **Контроль освоения учебного материала по курсу «Теоретическая подготовка» 3 года обучения.**

№	вопрос	Варианты ответов
1	1. Что такое режим дня?	1. Порядок выполнения повседневных дел 2. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон* 3. Перечень повседневных дел, распределённых по времени выполнения 4. Строгое соблюдение определённых правил
2.	Влияние физических упражнений на организм человека:	1. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний к данным занятиям;* 2. Нейтральное, даже если заниматься усердно; 3. Положительное, если заниматься на пределе своих возможностей.
3.	Понятие «Физическая культура» - это:	1. отдельные стороны двигательных способностей человека; 2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации; 3. часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств. 4. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание

		физических качеств.
4.	Что такое здоровый образ жизни?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья</li> <li>2. Лечебно – физкультурный оздоровительный комплекс</li> <li>3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*</li> <li>4. Регулярные занятия физической культурой</li> </ol>
5.	Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. охладить ушибленное место,*</li> <li>2. приложить тепло на ушибленное место,</li> <li>3. наложить шину,</li> <li>4. обработать ушибленное место йодом.</li> </ol>
6.	Осанкой называется:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. силуэт человека,</li> <li>2. привычная поза человека в вертикальном положении,*</li> <li>3. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.</li> </ol>
7.	До какого счета играют пятую (тай-брейк) партию?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. до 25</li> <li>2. до 15</li> <li>3. до 7*</li> </ol>
8.	1. В каком году была изобретена игра «Волейбол»?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. в 1895</li> <li>2. в 1905</li> <li>3. в 1935</li> </ol>
9.	В каком году и где состоялись первый Олимпийские Игры по волейболу?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1984, Лос-Анджелес</li> <li>2. 2004, Афины</li> <li>3. 1964, Токио</li> </ol>
10	Кто считается изобретателем волейбола?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вильям Дж. Морган*</li> <li>2. Том Соьер</li> <li>3. Джон Вашингтон</li> </ol>
11.	В каком году волейбол появился в СССР?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. в 1953</li> <li>2. в 1923*</li> <li>3. в 1945</li> </ol>
12.	Игроки каких позиций являются игроками передней линии?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4, 3, 2</li> <li>2. 1, 2, 3</li> <li>3. 6, 5, 4</li> </ol>
13.	Высота волейбольной сетки для женских команд:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2м 44см</li> <li>2. 2м 43см</li> <li>3. 2м 45см</li> <li>4. 2м 24см*</li> </ol>
14.	Ошибкой при выполнении нападающего удара является:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. касание мячом сетки</li> <li>2. удар одной рукой</li> <li>3. касание рукой сетки</li> </ol>
15.	Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нападающий</li> <li>2. Передающий</li> <li>3. связующий</li> </ol>
16.	Назовите основные физические качества.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота</li> </ol>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>2. ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость*</li> <li>3. общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость</li> <li>4. общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость</li> </ul>
17.	Что означает стабильность техники?	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. сохранение согласованности движений</li> <li>2. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее эффективности*</li> <li>3. неизменяемый темп</li> <li>4. неизменяемый ритм</li> </ul>
18.	Что является основными средствами физического воспитания?	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. учебные занятия</li> <li>2. физические упражнения</li> <li>3. средства обучения</li> <li>4. средства закаливания</li> </ul>
19.	Основные задачи ОФП это:	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;*</li> <li>2. достижение высоких спортивных результатов.</li> </ul>
20.	Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. только из-за трёхметровой зоны*</li> <li>2. с любого места</li> <li>3. все ответы верны</li> </ul>
21.	Игрок какой зоны вводит мяч в игру?	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. первой*</li> <li>2. шестой</li> <li>3. не имеет значение</li> </ul>
22.	В волейбол играют мячом весом:	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 260-280 грамм</li> <li>2. 290-300 грамм</li> <li>3. 320-330 грамм</li> </ul>
23.	Какой вид спорта волейбол?	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. неконтактный, комбинационный</li> <li>2. контактный, неконтактный</li> <li>3. неконтактный, неконтактный</li> <li>4. Кто считается «изобретателем» волейбола?</li> </ul>
24.	Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй».	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;</li> <li>2. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;</li> <li>3. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;</li> <li>4. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.</li> </ul>
25.	Волейбол делится на:	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. классический и пляжный*</li> <li>2. обычный и необычный</li> <li>3. мужской и женский</li> </ul>

## **Контроль освоения учебного материала по курсу «Практическая подготовка»**

### **Контрольные нормативы 1 год обучения**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольный норматив</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

<b>№ п/п</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

**2 год обучения**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

<b>№ п/п</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11

6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

**3 год обучения**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000 -1150
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 - 9	10 - 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из	6-8	12 - 17

	виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).		
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	105-115	95-105
9	Прыжки в высоту с места, см	50-55	45-50

### Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
3	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
4	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
6	Командные действия в нападении («крест», «волна»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
7	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

## **7. Методическое обеспечение программы**

### **7.1.Применяемые на практике педагогические технологии и техники:**

1. Технология дифференцированного обучения. Представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определённую часть учебного процесса. Дифференцированный подход в обучении – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учёта особенностей их контингента (физической подготовки, анатомо-физиологических качеств);
2. Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) - совокупность методов, производственных процессов и программно-технических средств, интегрированных с целью сбора, обработки, хранения, распространения, отображения и использования информации в интересах ее пользователей.

На занятиях применяются видеосъёмка, с последующим разбором, видео и схемы с техникой, презентации.

3. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании включает совокупность приёмов, методов, средств обучения и подходов к образовательному процессу, цель которых обеспечить занимающимся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для реализации здоровьесберегающих методов проводится санитарная обработка, контроль гигиенических требований, контроль за физическим и психологическим состоянием занимающихся.
4. Игровые технологии. Игры, совместный отдых, содержательные развлечения. Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у обучающихся интерес, снять напряжение и разнообразить деятельность. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры.
5. Разно-уровневое обучение. Одновременно в группе могут заниматься и дети обладающие как хорошей общефизической и специальной подготовкой, так и с низкой. Для того, чтобы занятия были продуктивны для всех даются разные задания, дети формируются по уровню подготовки по подгруппам.

## 7.2.Методика организации образовательного процесса

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Вид и форма контроля, форма представления результата
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.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Тестирование, карточки судьи, протоколы

	ая, поточная, фронтальная		
Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективная-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективная-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективная-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Учебная игра, соревнование

### **7.3. Общие основы методики обучения и совершенствования техники волейбола**

Что такое техника? Техника – это способ выполнения физического упражнения, при помощи которого двигательная задача решается целесообразно и с наибольшим эффектом. Техника – это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного решения игровых задач.

Мы имеем два определения техники - техника в целом и техника конкретного действия. Любое техническое действие или технический приём имеет фазы. Фаза – это процесс длящийся во времени. Существует три вида фаз:

- Подготовительная.
- Основная или рабочая.
- Заключительная.

Таким образом, каждый технический приём состоит из элементов – фаз.

### Свойства фаз.

Существует три свойства фаз, а именно:

1. Каждая фаза относительно обособлена от другой.
2. Каждая фаза имеет свою частную задачу.
3. Фазы отличаются друг от друга по своим механическим характеристикам.

В подготовительную фазу входят действия подготовки.

В основную фазу входит непосредственно ударное движение, причем в любом техническом приеме.

В заключительной фазе происходит завершение технического приёма. Если взять каждый технический приём и разложить его по фазам, то мы получим некую схему:

<b>Подготовительная фаза</b>	<b>Основная фаза</b>	<b>Заключительная фаза</b>
Перемещение, подготовка рук.	Встречное ударное движение.	Переход к другим техническим действиям.

Техника волейбола включает:

- стойки и перемещения по площадке,
- подача,
- передача мяча для нападающего удара,
- нападающий удар,
- прием мяча,
- блок.

Фазовая структура основных технических приемов волейбола представлена в таблице.

Приёмы	Начальное положение	Фазы технических приёмов		
		Подготовительная	Основная	Заключительная
подача	стойка	1. Возможное перемещение и прыжок. 2. Подброс мяча. 3. Замах.	Встречное ударное движение	1. Опускание рук. 2. Переход к новым действиям.
передача	стойка	1. Перемещение к месту встречи с мячом. 2. Вынос рук.	Встречное ударное движение	1. Опускание рук. 2. Переход к новым действиям.
нападающий удар	стойка	1. Перемещение к месту встречи с мячом:	Встречное ударное	1. Снижение, приземление.

		а).-разбег б).-прыжок 2. Замах.	движение	2. Опускание рук. 3. Переход к новым действиям.
приём мяча	стойка	1. Перемещение к месту встречи с мячом. 2. Вынос рук с последним шагом.	Встречное ударное движение	1. Опускание рук. 2. Переход к новым действиям.
блок	стойка	1. Перемещение к месту встречи с мячом: а).-разбег б).-прыжок 2. Вынос рук.	Встречное ударное движение	1. Снижение, приземление. 2. Опускание рук. 3. Переход к новым действиям.

Хотя структура отдельных технических приемов кажется довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность контакта с мячом (при выполнении – передачи 0,45 сек., при подаче 0,012 - 0,02 сек., при приёме силовой подачи 0,02 сек., при приёме сильных нападающих ударов 0,05 сек), вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения технического приёма;
- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача в технической подготовке волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

- а). принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
- б). целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;
- в). знание биомеханических закономерностей движения при выполнении технических приёмов волейбола;
- г). знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправлении этих ошибок;
- д). подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, видеоролики, которые делают технику движений доступной для волейболистов без искажения ее сущности.

Обучение и совершенствование осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация.

Процесс обучения и совершенствования техники волейбола может быть подразделен на относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные и взаимообусловленные этапы. Согласно устоявшимся представлениям, можно выделить три этапа технической подготовки волейболиста.

Этапы технической подготовки волейболистов.

## **Первый этап**

Начальное разучивание. В процессе его создается общее представление о выполнении технического приёма и формируется установка на овладении им, изучается главный механизм движения, формируется фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые ошибки.

Методическая задача и приёмы обучения – овладеть основами структуры выполнения технических приёмов. Достигается это применением словесных и наглядных методов, при использовании которых формируются установки и основные пути освоения техники. Информация, получаемая волейболистом на этом этапе, должна быть представлена в наиболее общем виде и четко характеризовать главный механизм движения. Внимание игрока концентрируется на основных фазах технического приёма и способах их выполнения. Детали спортивной техники, особенности ее становления в зависимости от индивидуальных и других способностей на этом этапе не рассматриваются, так как они могут затруднить решение поставленных задач. Особое внимание необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его действенность.

Основным практическим методом освоение технических приёмов является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение технического приёма на фазы и изолированное разучивание последних с последующим их объединением. Разделение технического приёма на фазы, вычленение двигательных характеристик упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок.

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приёмов игры):

1. Назвать терминологически правильно приёмы.
2. Показ приёма тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приёма с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приёма).
4. Делаются попытки практического выполнения приёма – исходное положение(стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами в самых простых условиях.
6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо), с мячами и без мячей.
7. По мере усвоения двигательными действиями, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение дополнительных заданий, количества мячей, партнеров и т.д.).
8. Выполнение технического приёма (приёмов) в условиях приближенных к игре.

## **Второй этап**

Формирование умения совершенного выполнения технического приёма (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность более дифференциально исправлять ошибки. Детализируется понимание закономерностей выполнения технических приёмов, совершенствуется его структура по фазам выполнения, динамическим и кинематическим характеристикам, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям игрока.

Методическая задача и приёмы обучения – стабилизация и детальное изучение двигательного действия. С этой целью широко используется многократное повторение упражнений как в стандартных, так и особенно в усложнённых условиях. На этой стадии техническая подготовка теснейшим образом увязывается с уровнем развития физических качеств, тактической и психологической подготовкой.

Особое внимание следует уделить выполнению технических приёмов при разных функциональных состояниях игрока, в том числе и в состояниях компенсированного или некомпенсированного утомления.

## **Третий этап**

Этап совершенствования – достижение высокой стабильности и рациональной вариативности технических приёмов. Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность выполнения технических приёмов применительно к индивидуальным особенностям игрока в соответствии с выполняемой функцией в команде и различным внешним условиям. Таким образом высокий уровень технической подготовленности волейболиста характеризуется следующими критериями:

- надёжностью – стабильное выполнение технических приёмов, несмотря на сбивающие факторы;
- разносторонностью – владение всеми техническими приёмами и умения выполнять их в совершенстве;
- приспособляемостью – умение использовать арсенал технических приёмов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника;
- специализацией – владеть в совершенстве комплексом приёмов при выполнении определенных функций в команде.

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приёмов выработать у игроков надёжность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определяемые трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приёмов (дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение заданий, психическая нагрузка и т.д.). В практике волейбола используются как основные упражнения приближенные к характеру игры с решением

индивидуальных тактических задач, так и комплексные упражнения и игровые формы совершенствования.

На всех этапах обучения технике игры необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными примерами ошибок в волейболе являются:

- а). недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, прыгучести, силы);
- б). спортсмен неправильно представляет движение в техническом приёме;
- в). волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;
- г). нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приёма;
- д). несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;
- е). игрок мало соревнуется и поэтому нет стабилизации техники приёмов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения можно сформулировать основные методические приёмы их исправления:

- ясное понимание волейболистом принципиальных основ техники движений;
- создание условий, в которых неправильное выполнения движения невозможно;
- правильное прочувствование движений с внешней помощью;
- избирательные упражнения на отдельные фазы технических приёмов;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приёма (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.).

Закрепление техники и дальнейшее совершенствование будет проходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует совместно со спортсменом. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных.

Следует отметить, что ошибки, допускаемые волейболистами, нередко являются результатом неправильных действий самого тренера (недооценка значения подготовки спортсменов к активному восприятию показа и объяснения, некачественный показ, затянутые объяснения, не доведение до сознания волейболиста ошибок при выполнении им упражнения, отсутствие индивидуального подхода и т.д.).

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Тренер-преподаватель в процессе обучения волейболу должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся. Проводить воспитательную работу среди них. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние педагога на юных волейболистов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример - играют важную роль в формировании человечески качеств у обучающихся.

Воспитательная работа педагога в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важна организация досуга обучающихся, посещение и участие в соревнованиях.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят обучающихся в мир спорта.

Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств обучающихся. Педагог должен постоянно приучать каждого ребенка не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой и в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы добиться высоких спортивных результатов необходимо развить свою волю, характер.

**Психологическая подготовка.** Её основной задачей является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую педагог ставит перед ребенком, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достижения намеченной цели в заданный промежуток времени, при сознании ее важности, у обучающихся возникает внутренняя готовность бороться за достижения. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании ребенка в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах.

## **8. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

### **8.1. Педагогические условия:**

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: тренеры-преподаватели. По мере необходимости проводятся консультации педиатра, психолога.

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных

программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

## 8.2. Материально-техническое обеспечение:

Место проведения занятий:

1. МБОУ «СОШ с. Конь- Колодезь».

Спортивный инвентарь, оборудование, технические средства обучения:

№ п\п	Наименование (единица измерения)	количество
1	Спортивный зал 12х24м	1
2	Сетка волейбольная (ширина 1 м., длина 9,5 м.) со стойками ( комплект)	2
3	Мяч волейбольный (штук)	20
4	Антенны с карманом для сетки. Высота 180см (пара).	1
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	20
6	Корзина для мячей	2
7	Мяч теннисный штук	20
8	Секундомер	1
9	Флажки	2
10	Насос для накачивания мячей в с иглами	1
11	Скакалка гимнастическая	15
12	Скамейка гимнастическая	4
13	Маты гимнастические	20
14	Утяжелитель для ног (комплект)	15
15	Утяжелитель для рук (комплект)	15
16	Эспандер резиновый ленточный	15
17	Вышка судейская. Высота сиденья – 220см.	1
18	Тумба (наборная)	4

## **9. Список литературы (Перечень информационного обеспечения):**

### **9.1. Литература:**

1. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. М: ВФВ, 1995.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Теория и методика тренировки — М.;Ф и С 2007.
3. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. Учебник Подвижные игры — М.; Ф.К., 2006.
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу, — М.: ФиС. 1970.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. — М.: ФиС, 1978.
6. Железняк Ю.Д., Слумский Л.Н. Волейбол в школе. - М.: Просвещение. 1989.
7. Качарова В.С. Основы одиночного блокирования. — М.: ФиС, 1981.
8. Марков К.К. Методика обучения защитным действиям в волейболе. — Иркутск: ИрГТУ, 1996.
9. Пименов М.П. Волейбол (спец. упражнения). — Киев, 1993.
10. Романенко В.О., Фомин Е.В. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока), (методическое пособие) Выпуск №9 — М: ВФВ, 2012.
11. Тюрин В.А. Методика обучения и совершенствования передвижениям и приему мяча снизу в волейболе. — М.: ВФВ, 1994
12. Фомин Е. В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. — М.: ВФВ, 1994.
13. Чехов О.С. Основы волейбола. — М.: ФиС, 1979.

### **9.2. Литература для учащихся:**

1. 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.

### **перечень Интернет-ресурсов:**

1. <http://www.sport-volleyball.com/info3.php>
2. <http://www.volley.ru/>

## 10. Приложения

1. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (1 год обучения)
2. Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (1 год обучения)
3. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (2 год обучения)
4. Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (2 год обучения)
5. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка» (3 год обучения)
6. Рабочая программа по курсу «Практическая подготовка» (3 год обучения)
7. Лекция: «Физические качества и физическая подготовка»
8. Справочный материал «Основные понятия и термины в волейболе»
9. Упражнения для технической подготовки юных волейболистов.