

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»
(МОБУ «СОШ № 9»)

СОГЛАСОВАНА

Заседанием педагогического совета

Протокол № 1

от « 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директором МОБУ «СОШ № 9»

Г.В. Урзаева

от « 1 » сентября 2024 г.



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

Уровень программы – базовый

Возраст обучающихся – 14-17 лет

Срок реализации – 3 года

Автор-составитель

Инструктор по физической культуре

Цыпышев Михаил Владимирович

г. Минусинск, 2024 г.

Пояснительная записка

Волейбол является составной частью программы по физической культуре в школе и средством физического воспитания обучающихся, которая способствует решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в образовательных организациях.

В процессе занятий волейболом у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье детей.

Рабочая программа курса дополнительного образования имеет физкультурно-спортивное направление и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (9-11кл.).

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что в ней предусматривается овладение техникой игры в волейбол в тесной взаимосвязи с повышением физической подготовленности занимающихся. Только при условии хорошей физической подготовки, т.е. высокого уровня развития общих и специальных физических способностей можно достигнуть успеха при обучении техническим приемам волейбола, а в процессе совершенствования — более эффективно применять разученные технические приемы в игре.

В свою очередь, совершенное владение техническими приемами дает возможность с большой эффективностью проводить упражнения по технике и тактике, а также учебные двусторонние игры, что положительно влияет на повышение уровня физической подготовленности занимающихся. Так, многократное выполнение технического приема в относительно небольшой промежуток времени уже выступает как средство развития физических способностей (наряду с совершенствованием техники).

Занятия волейболом внеурочное время позволяют обучающимся восполнить недостаток двигательных навыков и двигательной активности, возникающий у обучающихся общеобразовательной школы в последнее время, повысить уровень физической подготовленности, овладеть необходимыми приемами игры, получить оздоровительный эффект.

Рабочая программа курса дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для учащихся 9-11 классов разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Конвенция о правах ребенка.
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 680 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»
- Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

Данная программа нацелена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, носит образовательно-воспитательный характер и направлена на углубленное изучение спортивной игры «Волейбол».

Достижение цели осуществляется через решение основных задач, таких как

1. Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

2. Развивающие:

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

3. Воспитательные:

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

Форма и режим занятий

1 год обучения (9 класс) – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год)

2 год обучения (10 класс) – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год)

3 год обучения (11 класс) – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игра), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются для закрепления и совершенствования полученных навыков игры, повышения интереса занимающихся к занятиям, формирования навыков ведения спортивной борьбы.

Ожидаемые результаты

После окончания первого года обучения (9 класс) учащийся должен

знать:

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

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;

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

После окончания второго года обучения (10 класс) учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

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 верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”;
- выполнять прием мяча в падении.

После окончания третьего года обучения (11 класс) учащийся должен:

знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

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.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	В том числе:		Формы аттестации/ контроля
			теоретических	практических	
I	Основы знаний	4	4	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	Собеседование
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	Собеседование
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	1	-	Собеседование
II	Общая физическая подготовка	10	-	10	
1	Гимнастические упражнения	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
2	Легкоатлетические упражнения	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
3.	Игровые задания	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
III	Специальная физическая подготовка	16	-	16	Мониторинг индивидуальных достижений
IV	Техническая подготовка	56	5	51	
1	Техника передвижения и стоек	5	1	4	Контрольные упражнения
2	Техника приёма и передач мяча сверху	12	1	11	Контрольные упражнения
3.	Техника приёма мяча снизу	12	1	11	Контрольные упражнения
4.	Нижняя прямая, боковая подачи, верхняя прямая подача	12	1	11	Контрольные упражнения

5.	Нападающие удары	15	1	14	Контрольные упражнения
V	Тактическая подготовка	48	8	40	
1.	Индивидуальные действия	10	2	8	Мониторинг индивидуальных достижений
2.	Групповые действия	14	2	12	Мониторинг индивидуальных достижений
3.	Командные действия	14	2	12	Мониторинг индивидуальных достижений
4.	Тактика защиты	10	2	8	Мониторинг индивидуальных достижений
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	-	8	Соревнования
	Итоговое занятие	2	2	-	
Итого часов:		В течение года			
		144	19	125	

Содержание программы

I. Основы знаний (4 час)

Тема №1. Вводное занятие.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (10 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Игровые задания: «Ляпта волейболистов», «Над собой и о стенку», «Прими подачу», «Поймай и передай»

III. Специальная физическая подготовка (16 час)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным

(баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

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

IV. Техническая подготовка (56 час)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в

различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

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

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

V. Тактическая подготовка (48 часов)

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

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

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

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

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по волейболу.

Итоговое занятие (2 часа)

Тактические взаимодействия в защите и нападении во время контрольных игр

Учебно-тематический план 2 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	В том числе:		Формы аттестации/контроля
			теоретических	практических	
I	Основы знаний	4	4	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	Собеседование
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	Собеседование
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	1	-	Собеседование
II	Общая физическая подготовка	10	-	10	
1	Гимнастические упражнения	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
2	Легкоатлетические упражнения	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
3.	Игровые задания	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
III	Специальная физическая подготовка	16	-	16	Мониторинг индивидуальных достижений
IV	Техническая подготовка	56	5	51	
1	Техника передвижения и стоек	5	1	4	Контрольные упражнения
2	Техника приёма и передач мяча сверху	12	1	11	Контрольные упражнения
3.	Техника приёма мяча снизу	12	1	11	Контрольные упражнения
4.	Нижняя прямая, боковая подачи, верхняя прямая подача	12	1	11	Контрольные упражнения
5.	Нападающие удары	15	1	14	Контрольные упражнения
V	Тактическая подготовка	48	8	40	

1.	Индивидуальные действия	10	2	8	Мониторинг индивидуальных достижений
2.	Групповые действия	14	2	12	Мониторинг индивидуальных достижений
3.	Командные действия	14	2	12	Мониторинг индивидуальных достижений
4.	Тактика защиты	10	2	8	Мониторинг индивидуальных достижений
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	-	8	Соревнования
	Итоговое занятие	2	2	-	
Итого часов:		В течение года			
		144	19	125	

Содержание программы

I. Основы знаний (4 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка (10 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания.

Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Игровые задания: «Передачи центральному», «Снайперы», «Бомбардиры»

III. Специальная физическая подготовка (16 час)

Упражнения для привития навыков быстрой ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

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

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается

постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

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

IV. Техническая подготовка (56 час)

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

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Тактическая подготовка (48 часа)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

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

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

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по волейболу.

Итоговое занятие (2 час)

Тактические взаимодействия в защите и нападении во время контрольных игр и соревнований

Учебно-тематический план 3 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	В том числе:		Формы аттестации/контроля
			теоретических	практических	
I	Основы знаний	4	4	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	Собеседование
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	Собеседование
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	1	-	Собеседование
II	Общая физическая подготовка	10	-	10	
1	Гимнастические упражнения	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
2	Легкоатлетические упражнения	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
3.	Игровые задания	6	-	6	Сдача контрольных нормативов
III	Специальная физическая подготовка	16	-	16	Мониторинг индивидуальных достижений
IV	Техническая подготовка	56	5	51	
1	Техника передвижения и стоек	5	1	4	Контрольные упражнения
2	Техника приёма и передач мяча сверху	12	1	11	Контрольные упражнения
3.	Техника приёма мяча снизу	12	1	11	Контрольные упражнения
4.	Нижняя прямая, боковая подачи, верхняя прямая подача	12	1	11	Контрольные упражнения
5.	Нападающие удары	15	1	14	Контрольные упражнения
V	Тактическая подготовка	48	8	40	

1.	Индивидуальные действия	10	2	8	Мониторинг индивидуальных достижений
2.	Групповые действия	14	2	12	Мониторинг индивидуальных достижений
3.	Командные действия	14	2	12	Мониторинг индивидуальных достижений
4.	Тактика защиты	10	2	8	Мониторинг индивидуальных достижений
VI	Контрольные испытания и соревнования	8	-	8	Соревнования
	Итоговое занятие	2	2	-	
Итого часов:		В течение года			
		144	19	125	

Содержание программы

I. Основы знаний (4 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка (10 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты

головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Соревновательные упражнения

III. Специальная физическая подготовка (16 час)

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, "крюком" через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы,

“крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

IV. Техническая подготовка (56 час)

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

V. Тактическая подготовка (48 часов)

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. ***Блокирование.*** Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие (2 час)Тактические взаимодействия в защите и нападении во время соревнований

Календарный учебный график

Количество учебных недель	Количество учебных дней	Дата начала реализации программы	Дата окончания реализации программы
36	72	01.09.2022	31.05.2023

Календарный тематический план

№ п/п	Дата занятия (число, месяц, год)	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма занятия	Формаконтроля
1	сентябрь	02.09	Вводное занятие. Общая физическая подготовка.	2	Спортзал	очная	Собеседование
2	сентябрь	07.09	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
3	сентябрь	09.09	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Сдача контрольных нормативов
4	сентябрь	14.09	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
5	сентябрь	16.09	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Сдача контрольных нормативов
6	сентябрь	21.09	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
7	сентябрь	23.09	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Сдача контрольных нормативов
8	сентябрь	28.09	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
9	сентябрь	30.09	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Сдача контрольных нормативов
10	октябрь	05.10	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
11	октябрь	07.10	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Сдача контрольных нормативов

12	октябрь	12.10	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
13	октябрь	14.10	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
14	октябрь	19.10	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
15	октябрь	21.10	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
16	ноябрь	02.11	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
17	ноябрь	04.11	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
18	ноябрь	09.11	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
19	ноябрь	11.11	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
20	ноябрь	16.11	Основы знаний. Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Собеседование
21	ноябрь	18.11	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
22	ноябрь	23.11	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
23	ноябрь	25.11	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
24	ноябрь	30.11	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
25	декабрь	02.12	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
26	декабрь	07.12	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные

							упражнения
27	декабрь	09.12	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
28	декабрь	14.12	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
29	декабрь	16.12	Контрольные испытания и соревнования. Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Соревнования
30	декабрь	21.12	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
31	декабрь	23.12	Контрольные испытания и соревнования. Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Соревнования
32	январь	11.01	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
33	январь	13.01	Контрольные испытания и соревнования. Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Соревнования
34	январь	18.01	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
35	январь	20.01	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
36	январь	25.01	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
37	январь	27.01	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
38	февраль	01.02	Общая физическая подготовка. Основы знаний	2	Спортзал	очная	Собеседование
39	февраль	03.02	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
40	февраль	08.02	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
41	февраль	10.02	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения

42	февраль	15.02	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
43	февраль	17.02	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
44	февраль	22.02	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
45	февраль	24.02	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
46	март	01.03	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
47	март	03.03	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
48	март	08.03	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
49	март	10.03	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
50	март	15.03	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
51	март	17.03	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
52	март	22.03	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
53	март	24.03	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
54	март	29.03	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
55	март	31.03	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
56	апрель	05.04	Специальная физическая подготовка.	2	Спортзал	очная	Мониторинг

			Тактическая подготовка				индивидуальных достижений
57	апрель	07.04	Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
58	апрель	12.04	Контрольные испытания и соревнования. Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Соревнования
59	апрель	14.04	Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
60	апрель	19.04	Контрольные испытания и соревнования. Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Соревнования
61	апрель	21.04	Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
62	апрель	26.04	Контрольные испытания и соревнования. Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Соревнования
63	апрель	28.04	Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
64	май	03.05	Контрольные испытания и соревнования. Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Соревнования
65	май	05.05	Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
66	май	10.05	Основы знаний Техническая подготовка	2	Спортзал	очная	Собеседование
67	май	12.05	Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
68	май	17.05	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
69	май	19.05	Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг индивидуальных достижений
70	май	24.05	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения
71	май	26.05	Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Мониторинг

							индивидуальных достижений
72	май	31.05	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	2	Спортзал	очная	Контрольные упражнения

Условия реализации программы

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

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 4 штуки;
- гимнастические скакалки;
- волейбольная сетка со стойками;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 10 пролетов

Формы аттестации

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития (*промежуточная и итоговая аттестация*).

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла *2 раза в год*.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Оценочные материалы

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях ("защита зоны"). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

№	Контрольные нормативы	Показатели		
		С	Б	П
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	12	14	16
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	10	12	14
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	17	20	25
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	5	10	15
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию тренера-преподавателя	2	3	4
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	3	4	5
7.	Нижние передачи над собой	15	20	25
8.	Верхние передачи над собой	15	20	25

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу

Раздел	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	- литература по теме	наглядные пособия	Собеседование
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	Словесный, наглядный, упражнения в парах, метод упражнения, игровой, соревновательный методы	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	Словесный, наглядный, упражнения в парах, метод упражнения, игровой, соревновательный методы	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП

4. Техническа я подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельн ые занятия; - тестирование; - турнир.	Словесный, наглядный, упражнения в парах, метод упражнения, игровой, соревновательн ый методы	- литература по теме; - слайды; - видеоматериал ы; - карточки с заданием.	- волейбольны е мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно- тренировочна я игра; - помощь в су действе.
5. Тактическа я подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельн ые занятия; - тестирование; - турнир.	Словесный, наглядный, упражнения в парах, метод упражнения, игровой, соревновательн ый методы	- литература по теме; - слайды; - видеоматериал ы; - карточки с заданием.	- волейбольны е мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно- тренировочна я игра;
6. Контрольн ые испытания	Практикум: - самостоятельн ые занятия; - тестирование;	Словесный, наглядный, упражнения в парах, метод упражнения, игровой, соревновательн ый методы	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическ ая стенка; - гимнастическ ие маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Литература для учащихся:

1. Бариев М.М. Спортивные игры в программе по физической культуре в вузе [Текст] / под ред. М.М. Бариева. -Казань: РЦМИПП,2009.- 60 с.
2. Беляев А.В., Булыкина, Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки: учебно-методическое пособие. [Текст] / А.В.Беляев, Л.В.Булыкина - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 184 с.
3. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: учебно-метод. пос.. [Текст] / А.В.Беляев- М., 2003. - 144с.

Литература для учителя:

1. Донченко, А.В. Волейбол. : учебно-метод. пос. [Текст] / Авт.-сост. А.Б. Донченко - М., 2002. - 384с
2. Железняк, Ю.Д. и др. Волейбол: методическое пособие по обучению игре. [Текст] / Ю.Д.Железняк - М., 2005. - 112с.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст] / Под ред. Ю.Д.Железняка. - М., 2004
4. Кириллов, Е.Н. Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу в волейболе. [Текст] / Е.Н.Кириллов -Чайковский, 2002
5. Клещев, Ю.Н. Волейбол: школа тренера: учебно-метод. пос. [Текст] / Ю.Н.Клещев - М., 2005. - 400с.
6. Клещев, Н.Н. Волейбол: Учебник для институтов [Текст] / /Под ред. Н.Н. Клещева. - М., 2008
7. Листов, О.И. Спортивные игры на уроках физкультуры. [Текст] / Под ред. О.И. Листова. - М., 2001
8. Найминова, Э.В. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. [Текст] / Э.В.Найминова -Ростов-на-Дону,2001
9. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование: метод.пос.- М.: Олимпия,2008.- 56 с.