

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрена на заседании
Тренерского Совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 17 от 07.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Приказ №238–ОД от 07.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 – 18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Давыдова О.Н.,
тренер-преподаватель

Оглавление.

Краткая аннотация	2
1. Пояснительная записка.	2
2. Учебный план.	10
3. Учебно-тематический план.	10
3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения	11
3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Азбука волейбола»	11
3.1.2. Учебно-тематический план модуля «Игра по правилам»	13
3.1.3. Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков»	16
3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения	17
3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Теоретическая подготовка»	17
3.2.2. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка».	19
3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая и теоретическая подготовка».	22
3.3. Учебно-тематический план 3 года обучения.	24
3.3.1. Учебно-тематический план модуля «Волейбол – командная игра».	24
3.3.2. Учебно-тематический план модуля «Техника игры в волейбол».	27
3.3.3. Учебно-тематический план модуля «Тактика игры в волейбол».	29
4. Содержание программы.	33
4.1. Содержание программы 1 года обучения.	33
4.1.1. Содержание программы модуля «Азбука волейбола».	33
4.1.2. Содержание программы модуля «Игра по правилам».	35
4.1.3. Содержание программы модуля «Закрепление навыков».	36
4.2. Содержание программы 2 года обучения.	38
4.2.1. Содержание программы модуля «Теоретическая подготовка».	38
4.2.2. Содержание программы «Общая физическая подготовка».	40
4.2.3. Содержание программы модуля «Специальная физическая и теоретическая подготовка».	41
4.3. Содержание программы 3 года обучения.	44
4.3.1. Содержание программы модуля «Волейбол – командная игра».	44
4.3.2. Содержание программы модуля «Техника игры в волейбол».	45
4.3.3. Содержание программы модуля «Тактика игры в волейбол».	47
5. Ресурсное обеспечение программы.	51
6. Список литературы и интернет-ресурсов.	52
Приложение 1. Календарный учебный график программы «Волейбол».	53
Приложение 2. Контроль уровня теоретической подготовленности	76
Приложение 3. Нормативы общей и специальной физической подготовленности	87
Приложение 4. Стартовая диагностика	91
Приложение 5. Основные требования к проведению занятий.	96
Приложение 6. Содержание разделов подготовки обучающихся.	98
Приложение 7. Коррекционно-педагогическая работа тренера-преподавателя с детьми ОВЗ.	102

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для детей школьного возраста 7-18 лет, проявляющих интерес к занятиям игровыми видами спорта. В процессе обучения у детей сформируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. В результате обучения дети научатся играть в волейбол, овладеют техникой и тактикой игры, разработают дневник самоконтроля, освоят теоретические знания. Ребята, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу.

1. Пояснительная записка.

Направленность программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность и преимущества программы

Отличительная особенность данной дополнительной образовательной программы в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и разноуровневой. Учебный план каждого уровня обучения программы состоит из 3 модулей. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Программа предполагает освоение по трём уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, изучение теории; базовый уровень – освоение основных элементов и изучение теории; продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- *Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);*
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегией социально-экономического развития Самарской области до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

В реальной практике дополнительного образования сформировать однородную группу практически невозможно, поэтому часто возникают проблемы с неоднородностью состава обучающихся по разным характеристикам (учебным, физическим, психическим и пр.). Дети неповторимы в своей индивидуальности: по-разному воспринимают информацию, по-разному

анализируют, переключаются на новый вид деятельности, у них разные интересы, внимание, память, работоспособность.

Программа реализует идеи разноуровневого обучения: максимально приспособливаться к запросам и потребностям обучающихся, реализовать обучение в соответствии с особенностями, возможностями и способностями обучающихся, обеспечить психологический комфорт и личную значимость, дать шанс каждому раскрыть свою индивидуальность, предоставить обучающимся возможности творческого развития по силам, интересам, в индивидуальном темпе, побуждать к саморазвитию и самовоспитанию, к самооценке, самоанализу и профессиональному самоопределению. Программа нацелена на решение задач, определенных в стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к Родине, уважение к культуре, традициям людей.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» заключается в модульной системе обучения, которая сегодня становится все популярней в силу своей динамичности и высокой результативности. Преимуществами модульного обучения являются:

- высокая эффективность;
- формирования компетенций исходя из личностных качеств;
- индивидуализация обучения;
- дифференцированный подход к обучению;
- адаптация учебного материала к дидактическим условиям;
- равномерное распределение учебной нагрузки;
- оценка знаний соответственно выполненной работе;
- сокращение сроков обучения;
- возможность дистанционного обучения.

Новизна программы заключается в модульном обучении, разработана с учётом современных тенденций в образовании в результате которого:

- большая часть материала и практических занятий выучены и выполняются самостоятельно (под методическим руководством тренера-преподавателя);
- вовлекаются дети в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- выявляются, развиваются и поддерживаются талантливые дети, проявившие выдающиеся способности;
- индивидуальная траектория обучения;
- организационные формы обучения;
- профессиональная ориентация;
- социализация и адаптация к жизни в обществе;
- удовлетворяются индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- формируется грамотность в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- формируется общая культура.
- формой общения между тренером-преподавателем и обучающимся;
- функция тренера-преподавателя (не простая передача знаний, а управление индивидуальной работой учащихся, консультирование).

Педагогическая целесообразность заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Деятельностный подход, в основном, применяемый на занятиях, позволяет максимально продуктивно усваивать материал путем способов организации работы. Тем самым педагог

стимулирует познавательные интересы у воспитанников и развивает теоретические и практические навыки.

Дифференцированное обучение и индивидуальный подход к обучающимся способствует развитию и становлению личности, повышению уровня обучения. Содержание образовательной программы нового поколения определяется возможностью построения в ее рамках для каждого воспитанника индивидуального маршрута развития (предназначенный для обучения одного конкретного воспитанника, направленная на развитие его индивидуальных способностей), пронизывающего различные образовательные области, который является одной из форм педагогической поддержки личностного, жизненного и профессионального самоопределения воспитанников.

Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности с помощью информационно-коммуникационных технологий (использование методов приема, сбора, передачи и хранения информации, общение между тренером и обучающимся, в том числе и в дистанционном формате), также направленных на физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.

Цель программы: физическое развитие личности посредством игры в волейбол.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

Обучающие:

Стартовый уровень:

- освоение знаний о волейболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание интереса к волейболу через подводящие подвижные игры;
- обучение основам игры в пионербол (волейбол).

Базовый уровень:

- формирование устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу;
- обучение основам техники и тактики игры в волейбол;
- дать возможность применить на практике полученные знания о технике и тактике игры в волейбол.

Продвинутый уровень:

- обучение техническим и тактическим основам спортивной игры в волейбол, командное взаимодействие, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятий волейболом;
- обеспечение каждому ребенку в соответствии с его индивидуальными задатками оптимальной степени развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость;
- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развить самостоятельность, активность.

Воспитательные:

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитание положительных качеств личности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности, дисциплинированность;
- воспитание чувства патриотизма.

Коррекционные задачи:

Обучающие:

- формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

Развивающие:

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

Воспитывающие:

- формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Возраст детей:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «волейбол» адресована обучающимся школьного возраста 7-18 лет. Набор в группы формируется на основании стартовой диагностики, с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей, осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься волейболом. Группы смешанные: На стартовом и базовом уровне обучения девочки и мальчики обучаются вместе. На продвинутом уровне обучения девочки и мальчики занимаются отдельно. Минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 12 обучающихся.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года, объем – 126 часов в год, 3,5 ч в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных **форм обучения:**

- лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;
- использование специального оборудования и методик;
- групповые практические тренировочные занятия;
- очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- восстановительные мероприятия;
- организация и учет контрольных упражнений: зачеты, тестирования;
- инструкторская и судейская практика обучающихся;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- проведение и участие воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники) и соревнованиях.

Методы обучения:

- Словесный – подача нового материала;
- Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.
- Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

- Практические и теоретическое.

Формы организации деятельности обучающихся:

- Индивидуально-ориентированная;
- Групповая;

- Парная.

Режим занятий:

Занятия по программе дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «волейбол» проводятся 4 занятия на нечётной /четной неделе, 3 занятия на чётной/нечетной неделе; 3,5 академических часа в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся 45 минут, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5 минут между различными группами и 10 минут при парных занятиях в группах после каждых 45 минут обучения.

Особенности формирования групп занимающихся. Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Дети с ОВЗ обучаются совместно с детьми не имеющих особых образовательных потребностей.

Ожидаемые результаты

Универсальные учебные действия	Результат
Предметные	- знать основы самоконтроля, самооценки, для принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - уметь выполнять дыхательные упражнения; - измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела); - владеть техникой выполнения упражнений; - подвижные и спортивные игры; - основными навыками волейбола; - развитыми физическими качествами; - воздействие внешних «негативных» факторов; -методы тестирования на занятиях волейбола; -техникой безопасности при занятиях волейболом. <i>Стартовый уровень обучения</i> Знать: - расстановку игроков на поле по зонам, при приеме и подаче соперника; - комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без; -правильно распределять свою физическую нагрузку; -владеть понятиями терминологии и жестикуляции; - историю развития волейбола. - место и значение волейбола в системе физического воспитания; - упрощенные правила и судейство игр по пионерболу (волейболу), Положение о проведении соревнований; - обзор основных этапов развития волейбола; - взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи (ловли и передачи, нападающего и обманных бросков); Уметь: -играть по упрощенным правилам игры; - владеть навыками технической подготовки волейболиста; -освоить техники перемещений средней стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять прием и передачу мяча сверху и снизу над собой; - освоить технику верхних передач; - освоить технику передач снизу; - освоить технику верхнего приема мяча; - освоить технику нижнего приема мяча; - освоить технику подачи мяча снизу; - выполнять двигательные основы нападения; - выполнять двигательные основы в защите;

	- выполнять обманные движения и «скидки». <i>Базовый уровень обучения:</i> Знать: -медико-биологические исследования (карта спортсмена); - гигиену, врачебный контроль и самоконтроль; - влияние физических упражнений на организм занимающегося; - комплексы упражнений на развитие: силы, прыгучести, быстроты, ловкости, координационных способностей; - правильность выполнения техники приемов, передачи и удара по мячу; - фазы приема мяча при подаче; - технику приема мяча сверху в падении; - взаимодействие игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3; - владеть понятиями терминологии и жестикуляции судьи. Уметь: -играть по правилам; - выполнять работу в парах на точность; - освоить технику верхней прямой подачи мяча; - освоить технику нападающего удара; - овладеть навыками судейства; - овладеть техникой блокировки в защите; - овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении. <i>Продвинутый уровень обучения:</i> Знать: -гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям; - строение организма человека; - двигательные качества спортсмена; - психологическую подготовку спортсмена; - факторы, определяющие проявление двигательных качеств и биомеханические требования к их воспитанию; - воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива; - упражнения на развитие восприятия –«чувство дистанции» при приеме мяча, передачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.; - волевые качества и развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции); - основы техники и тактики игры в волейбол; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов; - перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите; - индивидуальные, групповые командные действия тактики нападения. Уметь: -играть по правилам; - выполнять подачу на игрока, слабо владеющего приемом подачи; - выполнять прием подачи и первую передачу в зону 3, 2 - выполнять вторую передачу из зоны 2,3 в зону 4 или 2 (по заданию); - нападающий удар с выходящим игроком (вторая передача); - выполнять командные действия и организовывать защитные действия по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников; - выполнять индивидуальные, групповые и командные действия в защите и
--	---

	нападении; - выполнять страховку партнера по команде; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
Метапредметные регулятивные	- принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; - осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью; - соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. - адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке. - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - запоминать информацию и упражнения. - уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении; - взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.
познавательные	
коммуникативные	
Личностные	- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности; - сформированы жизненные, социальные компетенции, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим

	больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя; - ориентация на творческую активность ребенка, проявление инициативы и любознательности; -удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация; - сформированы ценностные ориентации; - навыки в изложении своих мыслей, взглядов; - способность к конструктивному взаимодействию в конфликтных ситуациях, толерантное отношение; -сформированы мотивы к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами; - способность оказания помощи своим сверстникам и уважение к ним.
--	---

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава учащихся; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно - переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях.

В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется факторами: спецификой игры в волейбол, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 8-17 лет.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 90 до 100% освоения программного материала), выше среднего (от 80 до 89% освоения программного материала) средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в *Приложении 2 и 3* к программе.

Дети с ОВЗ оцениваются на основе личных достижений от стартовой диагностики.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в содержании программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, умеют применять знания на практике.
Уровень освоения программы выше среднего	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют незначительные затруднения при применении знаний на практике.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют затруднения при применении знаний на практике.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, не умеют применять полученные знания на практике.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в течение года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, **текущий контроль** проводится в конце изучения каждого модуля, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования;
- открытые и контрольные занятия;

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	«Азбука волейбола»	40	13	27
2.	«Игра по правилам»	40	14	26
3.	«Закрепление навыков»	46	13	33
	Всего часов	126	40	86
2 год обучения (базовый уровень)				
1.	«Теоретическая подготовка»	42	15	27
2.	«Общая физическая подготовка»	42	14	28
3.	«Специальная физическая подготовка»	42	12	30
	Всего часов	126	41	85
3 год обучения (продвинутый уровень)				
1.	«Волейбол – командная игра»	42	15	27
2.	«Техника игры в волейбол»	42	14	28
3.	«Тактика игры в волейбол»	42	15	27
	Всего часов	126	44	82

3. Учебно-тематический план

3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения (стартовый уровень).

Цель программы – воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться и индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, пионербол с элементами волейбола, мини-волейбол).

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить детей с историей развития физической культуры и спорта, терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
- сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий, в спортивном зале, на спортивной площадке;

- ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием, самоконтролем, саморегуляцией;
- овладение умением индивидуальной работы по технике и навыками выполнения технических приемов, и их способов в волейболе.

Развивающие:

- формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
- способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей).

Воспитательные:

- воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим, чувство патриотизма;
- воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Азбука волейбола»

Цель модуля: сформировать интерес к спортивным занятиям по виду «Волейбол».

Задачи модуля:

Обучающие:

- ознакомление с историей возникновения волейбола, как вида спорта в России и в мире, место и значение волейбола в системе физического воспитания;
- ознакомление с правилами техники безопасности;
- дать возможность применить на практике полученные знания о подвижных играх;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- овладение базовыми знаниями техники игры в волейбол.

Развивающие:

- способствовать развитию логического мышления, пространственного воображения, наблюдательности;
- развитие интереса к регулярным занятиям спортом.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитать уважение к товарищам по команде;
- формирование ценностных ориентиров на создание дружного и ответственного коллектива.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола;
- правила техники безопасности во время занятий волейболом;
- правила подвижных игр;
- технику волейбольных приемов снизу и сверху.

Обучающийся должен уметь:

- перемещение в стойке;
- выполнять индивидуальную работу над собой;
- выполнять прием, передачу мяча.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения имитации нападающего удара на сетку;
- выполнения волейбольных приёмов снизу и сверху.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео- рия	Прак- тика	Всего	
1.	Правила техники безопасности. Вводная	0,4	0,6	1	Беседа,

	тренировка.				наблюдение
2.	История развития волейбола. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Подвижные игры «Перестрелка», «Метко в цель». ОФП.	0,4	0,6	1	Беседа, наблюдение
3.	Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Основы игры и перемещений в пионерболе. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями.	0,4	0,6	1	Беседа, наблюдение
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Расстановка на волейбольной площадке, правила игры. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка» с заданиями.	1	1	2	Наблюдение, входной контроль
5.	Стойки в сочетании способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Обзор основных этапов развития волейбола. Виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
6.	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
7.	Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
8.	Комплекс ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Изучение зон на волейбольной площадке Самостоятельная работа с заданиями на информационной доске.	1	1	2	Показ, объяснение
9.	Современное состояние и концепция развития спортивно-оздоровительной направленности волейбола. ОРУ. Индивидуальная работа: бросок мяча одной рукой о стену и ловля от стены. Подвижная игра «Третий лишний».	1	2	3	Беседа, объяснение
10.	ОРУ. Подводящие упражнения: перемещения в стойке. Круговая тренировка на развитие силы (лыжные эспандеры).	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
11.	Пионербольная подача с 3-6м. Имитация нападающего удара на сетку. Эстафеты. Игра в пионербол.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
12.	Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс, Смирно!» Упражнения на расслабление мышц.	1	2	3	Беседа, наблюдение
13.	Обучение двигательным основам нападения в пионерболе на гимнастическом мостике. Отработка приема сверху с заданиями. Подвижная игра «Вызов номеров», «Перестрелка».	0,4	0,6	1	Объяснение, показ, наблюдение
14.	Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с	1	2	3	Объяснение, показ

	перебежками.				
15.	Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра.	0,6	2,4	3	Объяснение, показ
16.	ОРУ. Круговая тренировка на развитие ловкости. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	0,4	0,6	1	Объяснение, контроль
17.	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение, контроль, тестирование (Приложение 2)
18.	Комплекс общеразвивающих упражнений на силу. Работа в парах: нападение одной рукой по прямой на точность. Поддачи на дальность.	1	2	3	Объяснение, наблюдение
19.	ОРУ. Индивидуальная работа над собой: отработка приёма мяча снизу двумя руками. Чередование приемов сверху и снизу.	1	2	3	Объяснение, показ
20.	ОРУ с предметами. Подвижная игра «Вызов номеров». Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	0,5	0,5	1	Объяснение, показ
	Итого:	10,5	29,5	40	

3.1.2. Учебно-тематический план модуля «Игра по правилам»

Цель модуля: развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией.

Задачи модуля:

Обучающие:

- мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению самоконтроля;
- научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- познакомить с игровой специализацией по функциям игроков;
- продолжение освоения техники приемов волейбола на малой площадке;
- дать возможность применить на практике полученные знания о подвижных играх, посредством игры в пионербол.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес к волейболу различными подводящими упражнениями (игра в пионербол) и подвижными играми;
- развивать познавательный интерес к волейболу различными подводящими упражнениями в парах, тройках индивидуальной работой над собой;
- развить умение комплексного реагирования на быстрые перемещения нескольких объектов восприятия: партнеры, соперники и (с особенно высокой скоростью) мяч;
- умение составить дневник самоконтроля и пользоваться им;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- создать условия, обеспечивающие воспитание физической подготовленности (ведение дневника самоконтроля);
- привить юным спортсменам навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- основные приемы волейбола, стойки и перемещения;
- составные части самоконтроля;
- основные правила игры в пионербол, судейскую практику и историю волейбола

в России.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять прямую и боковую подачу, прием и передачу мяча;
- самостоятельно составлять комплекс общеразвивающих упражнений;
- выполнять действия в нападении и защите.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения техники приемов снизу и сверху (в т.ч. их чередование);
- игры в нападении и защите, посредством подводящей игры в пионербол и подвижной игры «Перестрелка».

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Дневник самоконтроля. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Отрезки с перебежками.	1	1	2	Беседа, промежуточный контроль
2.	Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.	0,4	1,6	2	Объяснение, наблюдение
3.	Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	0,8	1,2	2	Показ, наблюдение
4.	<i>Правила волейбола. Положение о проведении соревнований.</i> Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку.	0,8	1,2	2	Объяснение, показ
5.	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Подвижная игра «Перестрелка» с двумя мячами.	0,3	0,7	1	Наблюдение
6.	Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями	0,8	1,2	2	Беседа, объяснение
7.	Выбор места при приёме нижней и верхней подачи. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	1	2	3	Беседа, объяснение
8	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.	1	3	4	Беседа, объяснение
9.	Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.	1,5	2,5	4	Показ, наблюдение
10.	Разминка в парах. Виды подачи и их значение в волейболе. Силовые подачи. Самостоятельная работа на информационной доске.	0,8	1,2	2	Показ, наблюдение
11.	ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча	0,8	1,2	2	Показ,

	сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность.				наблюдение
12.	ОРУ со скакалкой. Групповые действия в защите. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	0,8	1,2	2	Показ, наблюдение
13.	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц.	0,8	1,2	2	Показ, наблюдение
14.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	0,8	1,2	2	Показ, наблюдение
15.	Подвижная игра «Перестрелка». Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.	1	2	3	Показ, наблюдение
16.	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	1	2	3	Показ, наблюдение
17.	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. Судейская практика.	0,4	1,6	2	Показ, наблюдение, контроль, тестирование (Приложение 2)
	Итого:	11,5	28,5	40	

3.1.3. Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков»

Цель: закрепление навыков игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием, самоконтролем, саморегуляцией;
- овладение умением индивидуальной работы по технике, навыками выполнения технических приемов, и их способов в волейболе.
- ознакомление со строением и функциями организма человека;
- закрепить в самостоятельной деятельности умение выполнять разминку в парах;
- освоение приема, передачи и ударов по мячу.

Развивающие:

- формировать умение выполнять передачи в парах на точность; развивать умение высказывать свою точку зрения в обсуждении и принятия коллективного решения;
- способствовать развитию умения правильно обобщать данные и делать выводы;
- продолжать развивать выполнение приёмов сверху и снизу;
- продолжать развивать выполнение приёмов нападения во время игры в (пионербол) волейбол;
- дать возможность составить режим дня в дневнике самоконтроля самостоятельно;
- развивать личностные качества — самостоятельность, ответственность, активность, наблюдательность.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию волевых качеств;
- содействовать воспитанию координационных способностей;
- содействовать выявлению и развитию инициативы организаторских способностей;
- содействовать воспитанию патриотизма.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- методику упражнений, работать индивидуально и в парах для достижения спортивного результата;
- строение организма человека;
- закрепить правила игры в пионербол (волейбол);
- правильность выполнения техники приема, передачи и удара по мячу.

Учащийся должен уметь:

- составлять и соблюдать режим дня;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять приёмы нападения во время игры.

Учащийся должен иметь навык:

- применения комплекса упражнений для разных групп мышц;
- применения волевых качеств спортсмена;
- выполнения технических упражнений.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Прак тика	Всего	
1.	ОФП. Полоса препятствий. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Упражнения на растяжку. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
2.	Строение и функции организма человека. СФП. Подвижные игры.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
3.	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
4.	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения малой интенсивности.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
5.	Режим дня. Индивидуальная работа у стены: подача мяча снизу и сверху на точность. Подвижная игра «Третий лишний».	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
6.	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Волевые качества спортсмена.	0,4	1,6	2	Беседа, контроль
7.	Тактика вторых передач. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача на малой площадке.	0,4	1,6	2	Показ, объяснение
8.	Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. Правила соревнований.	0,2	0,8	1	Показ, объяснение

9.	Внутригрупповой турнир по пионерболу. Выявление организаторских способностей.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
10.	Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.	0,5	1,5	2	Объяснение, показ
11.	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	0,5	0,5	1	Объяснение, показ
12.	ОФП. Упражнения для туловища. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии.	0,5	1,5	2	Объяснение, контроль
13.	Закрепление техники блокирования. Подвижная игра «Вызов номеров»	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
14.	СФП. Упражнения для развития прыгучести. Эстафета	0,5	1,5	2	Объяснение, наблюдение
15.	Работа в парах: обучение прямому нападающему удару. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	0,5	1,5	2	Объяснение, показ
16.	ОФП. Развитие силы.	0,5	0,5	1	Беседа, итоговый контроль
17.	Взаимодействие игроков задней линии с игроком зоны 3.	0,5	1,5	2	Объяснение, наблюдение
18.	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	0,5	1,5	2	Показ, наблюдение
19.	Самоконтроль. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема снизу с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	0,5	1,5	2	Объяснение, тестирование (Приложение 2)
20.	Обучение приему мяча сверху в падении.	0,5	1,5	2	Наблюдение
21.	ОФП. Развитие силы. Закрепление знаний по системам игры: «углом вперед» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.	0,5	1,5	2	Беседа, объяснение
22.	ОФП. Развитие гибкости.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
23.	Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий	0,5	0,5	1	Показ, объяснение
24.	СФП. Развитие координационных способностей.	0,5	1,5	2	Объяснение, контроль
25.	Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
26.	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
27.	Контрольные соревнования по волейболу.	0,5	0,5	1	Показ, объяснение
Итого:		14	33	46	

3.2. Учебно-тематический план 2 года обучения (базовый уровень).

Цель программы – базовая технико-тактическая и физическая подготовка, осуществление освоения основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширить и актуализировать знания обучающихся с терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
- сформировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиеной, правильным питанием;
- продолжить обучение основам знаний, техники и тактики игры в волейбол.

Развивающие:

- формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, развивать основные функциональные системы организма;
- способствовать развитию физических качеств у обучающихся (гибкости, ловкости, координационных возможностей, скоростных способностей).

Воспитательные:

- Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям, уважение к старшим;
- воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Теоретическая подготовка»

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей.

Цель модуля: Изучение методов и характерные особенности теоретической подготовки в волейболе, ее взаимосвязь с другими видами подготовки. Формирование и развитие функциональных возможностей организма и двигательных навыков. Рост спортивного совершенствования волейболистов.

Задачи модуля:

Обучающие:

- *Стимулировать обучающихся к ведению медико-биологических исследований (ведение карты спортсмена) и соблюдению правил техники безопасности;*
- *изучение влияния физических упражнений на организм человека;*
- расширить и актуализировать знания о технике выполнения упражнений, о методике обучения и тренировки, о правилах и судействе на соревнованиях;
- закрепить знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене;
- анализ кинограмм по технике игровых действий и видеозаписей лучших мастеров;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, овладение базовой техникой игры в волейбол.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств;
- начать работу по развитию рефлексии;
- развивать восприятие сразу нескольких объектов (спортсмен, мяч), как в центре, так и на периферии поля зрения;
- способствовать развитию сложных в моторном отношении действий, представляющих собой манипуляции с мячом.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола;
- строение и функции организма человека;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- гигиену, врачебный контроль и самоконтроль;
- правила игры в волейбол;
- интегральную подготовку;
- правила техники безопасности во время занятий волейболом.

Обучающийся должен уметь:

- перемещение в стойке;
- выполнять приемы, передачу мяча;
- работать в парах, индивидуально;
- осуществлять нападающий удар по прямой, по диагонали;
- осуществлять быстрый переход от атакующих действий к защитным и соответственно;
- рассуждать как бы за других спортсменов (создается возможность построить модель поведения другого человека по типу «я знаю, что он думает, что я поступлю так-то, а я поступлю так-то»);

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения волейбольных приёмов.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования (карта спортсмена)	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
2.	Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Подвижные игры. ОФП.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
3.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Изучение влияния физических упражнений на организм человека	1	1	2	Беседа, показ, наблюдение
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком. Изучение влияния физических упражнений на организм человека.	1	1	2	Беседа, наблюдение
5.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
6.	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	2	3	Беседа, входной контроль,

					наблюдение
7.	Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола.	1	2	3	Беседа, наблюдение
8.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.	1	2	3	Показ, объяснение
9.	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол.	1	2	3	Беседа, показ, объяснение
10.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.	1	2	3	Показ, объяснение
11.	Нижняя прямая подача с 3-6м (по упрощенным правилам). Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.	1	2	3	Показ, объяснение
12.	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	1	2	3	Беседа, показ, наблюдение
13.	Правила и судейство игр по волейболу. Учебная игра в мини-волейбол.	0,5	0,5	1	Объяснение, показ
14.	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4.	1	2	3	Объяснение, показ
15.	Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.	1	3	4	Объяснение, показ
16.	ОРУ в парах. Круговая тренировка. Подвижные игры. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	0,5	0,5	1	Объяснение, контроль
17.	ОРУ в парах. Соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
18.	ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Сведения о строении и функциях организма	1	2	3	Объяснение, наблюдение
	Итого:	15	27	42	

3.2.2. Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками, повышение функциональных возможностей организма. Благодаря использованию средств общей физической подготовки решаются вопросы оздоровления волейболистов, восстановления и повышения их работоспособности в процессе напряженной соревновательной и тренировочной деятельности, а также профилактики возможных негативных воздействий на организм спортсмена в результате занятий волейболом.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, повышение функциональных возможностей, общей работоспособности.

Задачи модуля:

Обучающие:

- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; формирование культуры движений, развитие двигательных качеств;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться;
- продолжить совершенствовать знания о технике выполнения упражнений, о методике обучения и тренировки, о правилах и судействе на соревнованиях;
- продолжить освоение техники игры в волейбол.

Развивающие:

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

Воспитательные:

- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела с помощью гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений;
- содействовать усвоению игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе «углом вперед» с применением групповых действий.
- участие в спортивных соревнованиях.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- выполнение упражнений на развитие основных групп мышц;
- технику безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами;
- виды волейбольных подач, технику выполнения верхней прямой и боковой подачи;
- техники выполнения гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения с предметами и без;
- выполнять группировки и перекаты в различных положениях, кувырки вперед, назад, соединять несколько акробатических упражнений в несложные комбинации;
- выполнять упражнения в беге, прыжках и метаниях.
- играть в подвижные игры: футбол, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.
- выполнять подачу, прием и передачу с волейбольным мячом.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений;
- игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе «углом вперед» с применением групповых действий.
- игровых действий с использованием блокирования и разных видов подач.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Прак тика	Всего	
1.	Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	1	2	3	Беседа, контроль
2.	Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц (рук и плечевого пояса). Группировки и перекаты в различных положениях. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1	2	3	Объяснение, наблюдение
3.	Правила техники безопасности выполнения	0,7	0,3	1	Показ,

	упражнений на снарядах и со снарядами.				наблюдение
4.	ОРУ с мячами, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку). Круговая тренировка на развитие выносливости. Упражнения малой интенсивности.	0,5	1,5	2	Объяснение, контроль
5.	ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, «челночный» бег, бег 30м. Подвижные игры - перестрелка.	0,4	1,6	2	Наблюдение
6.	Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подвижная игра в бадминтон.	1	2	3	Беседа, объяснение
7.	Выбор места при приёме нижней и верхней подачи (фазы приема мяча). Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	1	2	3	Беседа, объяснение
8	ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1	3	4	Беседа, объяснение
9.	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	2	3	Показ, наблюдение
10.	Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Эстафетный бег с этапами до 10 м.	1,2	1,8	3	Показ, наблюдение
11.	Подвижная игра в волейбол. Подтягивание, поднятие и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	2	3	Показ, наблюдение
12.	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1,2	1,8	3	Показ, наблюдение
13.	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощениями (набивными мячами).	1	2	3	Показ, наблюдение
14.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	1	2	3	Показ, наблюдение
15.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.	1	2	3	Показ, наблюдение

	Итого:	14	28	42	
--	---------------	----	----	----	--

3.2.3. Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы во время игры в волейбол. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Цель: развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития, а также закрепление ранее изученных волейбольных приёмов на практике в процессе игры.

Задачи:

Обучающие:

- изучить установку игрокам перед соревнованиями;
- развитие необходимых физических способностей;
- расширить знания о строении и функциях организма человека;
- освоение волейбольных приемов, передач и нападающих ударов по мячу.

Развивающие:

- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в волейболе;
- развитие восприятия и анализ игровой ситуации (объем, интенсивность, распределение и переключение внимания; быстрота мыслительных процессов; способность к сосредоточению);

Воспитательные:

- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- воспитание патриотизма.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- двигательные качества спортсмена;
- факторы, определяющие проявление двигательных качеств и биомеханические требования к их воспитанию;

Учащийся должен уметь:

- развивать физические и личные качества, необходимые для успешного освоения техники и тактики волейбола;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- выполнять индивидуальные и групповые практические действия;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- соблюдать спортивную этику, дисциплину.

Учащийся должен иметь навык:

- выполнения освоения технических упражнений.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение

2.	Бег с остановками и изменением направления. Отрезки с перебежками. Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
3.	Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
4.	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Верхняя прямая подача мяча на точность.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Двусторонняя учебная игра в нападении.	0,5	1,5	2	Беседа, контроль
7.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
8.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Правила соревнований.	0,5	0,5	1	Показ, объяснение
9.	Игра на малой площадке 4x4. Внутригрупповой турнир по волейболу.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
10.	Упражнения для развития ловкости. Эстафеты.	0,5	1,5	2	Объяснение, показ
11.	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра.	0,5	0,5	1	Объяснение, показ
12.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Основы биомеханики	0,5	1,5	2	Объяснение, контроль
13.	Ознакомление с прямым нападающим ударом.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
14.	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	0,5	1,5	2	Объяснение, наблюдение
15.	Разминка в парах на точность. Работа в парах: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали.	0,5	1,5	2	Объяснение, показ
16.	ОФП. Развитие силы. Силовые подачи.	0,4	1,6	2	Беседа, контроль
17.	Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	0,5	1,5	2	Объяснение, наблюдение
18.	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	0,5	1,5	2	Показ, наблюдение
19.	Закрепление передачи мяча в прыжке.	0,4	1,6	2	Объяснение, контроль
20.	Обучение приему мяча сверху в падении.	0,5	1,5	2	Наблюдение
21.	ОФП. Развитие силы.	0,4	1,6	2	Беседа, объяснение
22.	ОФП. Развитие гибкости.	0,4	1,6	2	Показ,

					объяснение
23.	ОРУ. Разминка в парах. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	0,4	0,6	1	Показ, объяснение
24.	Комплекс ОРУ на все группы мышц. Контрольные соревнования по волейболу.	1	1	2	Объяснение, контроль
	Итого:	12	30	42	

3.3. Учебно-тематический план 3 года обучения (продвинутый уровень).

Цель: совершенствование навыков игры в волейбол.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- психологическая подготовка спортсмена – осознание игроками задач (на предстоящую игру);
- актуализировать знания об установке игрокам перед соревнованиями;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- определение каждому обучающемуся игровой функции в команде и с учетом этого, индивидуализация видов подготовки;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола.

Развивающие:

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре;
- развитие спортивных способностей обучающихся
- реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовленности в единстве игровых действий;
- достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований;
- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- развитие процессов восприятия;
- развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции);
- совершенствование внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

Воспитательные:

- регулярное участие в соревнованиях;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево.

3.3.1. Учебно-тематический план модуля «Волейбол – командная игра»

Волейбол - командный вид спорта, который воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, освоение игровых навыков посредством упражнений и ОФП.

Задачи модуля:

Обучающие:

- воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- совершенствовать технику нападения: перемещения и стойки; передачи; отбивание мяча кулаком; подачи; нападающих ударов;

- совершенствовать технику защиты: перемещения и стойки; приемов сверху двумя руками и снизу, блокирования.

Развивающие:

- развитие восприятия – «чувство дистанции» при приеме мяча, передачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять эмоциями;
- круговые тренировки на развитие координации, групповых и командных действий в защите и нападении.

Воспитательные:

- воспитание спортивного характера, «бойцовских качеств»;
- самовоспитание – чувства патриотизма, доброты, честности, широты, глубины, критичности, остроты ума, целеустремленности, смелости, решительности и других качеств;
- самовоспитание волевых качеств;
- участие в спортивных соревнованиях.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- технику безопасности выполнения упражнений;
- психологическую подготовку спортсмена;
- основы техники и тактики игры в волейбол;
- выполнение упражнений на развитие групповых и командных действий в нападении и защите;
- техники выполнения подач, отражение подач, верхней передачи, нападающего удара, постановку блока и игру в нападении и защите по системам игры: «углом вперед» и «углом назад» с применением групповых и командных действий.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;
- играть в подвижные игры: футбол, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.
- выполнять подачу, отражать подачи, верхнюю передачу, нападающий удар, ставить и организовывать блок, групповые и командные действия в защите.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения волейбольных приемов в падении;
- применения волевых качеств и развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции);
- игровых действий с использованием блокирования и разных видов подач.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
2.	Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. Подвижные игры. ОФП.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
3.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Изучение влияния физических упражнений на организм человека.	1	1	2	Беседа, показ, наблюдение
4.	Разминка в парах. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком. Отрезки. Упражнения на развитие внимания.	1	1	2	Беседа, наблюдение

5.	Развитие восприятия – «чувство дистанции» при приеме мяча, передачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх, работа с несколькими мячами).	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
6.	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Подача верхняя прямая в пределы площадки.	1	2	3	Беседа, входной контроль, наблюдение
7.	Индивидуальная работа над собой: передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Подвижная игра в волейбол с заданиями.	1	2	3	Беседа, наблюдение
8.	Разминка в парах. ОФП. Учебная игра в мини-волейбол в защите.	1	2	3	Показ, объяснение
9.	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Отбивание мяча кулаком. Правила игры в волейбол. Круговая тренировка.	1	2	3	Беседа, наблюдение
10.	Прием подачи и первая передача в зону 3. Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар с выходящим игроком (вторая передача)	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
11.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Подачи.	1	2	3	Беседа, наблюдение
12.	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Силовые подачи. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	1	2	3	Беседа, наблюдение
13.	Правила и судейство игр по волейболу. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5. Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали.	1	1	2	Беседа, наблюдение
14.	ОРУ. Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, из зоны 6 в зону 3 на точность. Двусторонняя учебная игра с заданиями. Упражнения малой интенсивности.	1	2	3	Беседа, наблюдение
15.	Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии, по диагонали с собственного подброса мяча. Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи (зона не известна, направление удара диагональное).	1	3	4	Беседа, наблюдение
16.	Разминка в парах. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (кол-во серий). Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
17.	ОРУ с волейбольным мячом. Двусторонняя учебная игра с заданиями на площадке 4х4 (со скидками и обманными движениями). Одиночное блокирование.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение

18.	Упражнения на развитие внимания. Волевые качества и развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции).	1	2	3	Беседа, наблюдение
	Итого:	15	27	42	

3.3.2. Учебно-тематический план модуля «Техника игры в волейбол»

При игре в волейбол роль техники особенно велика, поскольку технические ошибки штрафуются судьей. Для того чтобы уметь ориентироваться во всех игровых ситуациях, необходимо обладать шестью основными навыками: подача, отражение подач, верхняя передача, нападающий удар, постановка блока и защита при наличии многочисленных технических вариантов, которые (в совокупности с соответствующими тактическими и физическими условиями) называют игровыми навыками.

Цель модуля: Совершенствование игровых навыков, направленных на развитие зрительно моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений («чувства мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени»).

Задачи модуля:

Обучающие:

- психологическая подготовка спортсмена – осознание и оценка своих собственных возможностей (в настоящий момент);
- совершенствовать технику нападения: перемещения и стойки; передачи; отбивание мяча кулаком; подачи; нападающих ударов;
- улучшить технику защиты: перемещения и стойки; приемов сверху двумя руками и снизу, блокирования.

Развивающие:

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- совершенствовать технику выполнения силовых подач, отражение подач, верхней передачи, нападающего удара, постановку блока, игру в нападении и защите по системам игры: «углом вперед» и «углом назад» с применением групповых и командных действий.
- формировать технику игровых действий в защите и нападении по системе «углом вперед» с применением групповых и командных действий в двусторонней учебной игре.

Воспитательные:

- воспитание спортивного коллектива, как единой целой системы;
- воспитание ответственности и взаимодействие игроков на площадке;
- участие в спортивных соревнованиях.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- основы техники и тактики игры в волейбол;
- выполнение упражнений на развитие групповых и командных действий в нападении и защите;
- технику безопасности выполнения упражнений;
- техники выполнения подач, отражение подач, верхней передачи, нападающего удара, постановку блока, игру в нападении и защите по системам игры: «углом вперед» и «углом назад» с применением групповых и командных действий.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов;
- выполнять упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании;
- играть в подвижные игры: футбол, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.
- выполнять подачу, отражать подачи, верхнюю передачу, нападающий удар, ставить и организовывать блок, групповые и командные действия в защите.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения волейбольных приемов в падении;
- игровых действий с использованием блокирования и разных видов подач;
- игровых действий в защите и нападении в волейбол по системе «углом вперед» с применением групповых и командных действий.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теор ия	Прак тика	Всего	
1.	Основы техники и тактики игры в волейбол. Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Подачи	1	2	3	Промежуточный контроль
2.	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 различными способами; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.	1	2	3	Наблюдение, беседа
3.	Правила техники безопасности. Оборудование и инвентарь. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.	1	2	3	Показ, наблюдение
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3, 2. Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар с выходящим игроком (вторая передача)	-	2	2	Объяснение, контроль
5.	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Подачи из-за лицевой линии в пределы площадки, правую и левую половины площадки; по зонам 1,6,5.	0,5	1,5	2	Наблюдение
6.	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 в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	1	2	3	Беседа, объяснение
7.	Техника защиты: перемещения и стойки в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	1	2	3	Беседа, объяснение
8	Разминка в парах. Перемещения и стойки:	1	3	4	Беседа,

	основная, низкая; ходьба, бег, двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. <i>Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.</i>				объяснение
9.	ОРУ на развитие гибкости. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 4-6 м); прием верхней прямой подачи.	-	2	2	Показ, наблюдение
10.	Работа 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.	2	2	4	Показ, наблюдение
11.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – стоя на подставке, на площадке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование удара в прыжке с площадки; блокирование с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом;	1	2	3	Показ, наблюдение
12.	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе – круговая тренировка. Учебная игра.	1	2	3	Показ, наблюдение
13.	Многоскоки, прыжки. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ с отягощениями (набивными мячами). Двусторонняя учебная игра с заданиями	-	2	2	Показ, наблюдение
14.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3, 2. Выбор места для выполнения подачи в прыжке; выбор места для второй передачи и в зоне 2.	1	2	3	Показ, наблюдение
15.	ОРУ на развитие быстроты. Контрольные испытания. СФП.	0,5	1,5	2	Показ, наблюдение
Итого:		12	30	42	

3.3.3. Учебно-тематический план модуля «Тактика игры в волейбол»

Цель: развитие физических способностей, отвечающих специфике волейбола и ориентирована на максимально возможную степень их развития, а также закрепление ранее изученных волейбольных приёмов на практике в процессе игры.

Задачи:

Обучающие:

- психологическая подготовка спортсмена – преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- вероятностное прогнозирование (оценка будущих действий партнеров и соперников на основе знаний об их склонности к принятию решений и прогнозе наиболее реальных ходов при данной тактической ситуации);

Развивающие:

- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в волейболе;
- развитие физических способностей, необходимых для тактики приёма подач, приёма нападающих ударов и страховки нападающих;
- развитие личностных качеств – самостоятельности, ответственности, активности, наблюдательности
- совершенствование тактики нападения в индивидуальных, групповых и командных действиях;
- совершенствование тактики защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.

Воспитательные:

- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- воспитание патриотизма.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- строение организма человека;
- двигательные качества спортсмена;
- факторы, определяющие проявление двигательных качеств и биомеханические требования к их воспитанию;
- правильность выполнения техники приемов, передачи и удара по мячу.

Учащийся должен уметь:

- развивать физические и личные качества, необходимые для успешного освоения техники и тактики волейбола;
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- выполнять индивидуальные и групповые практические действия;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- соблюдать спортивную этику, дисциплину.

Учащийся должен иметь навыки:

- быстрой смены тактических решений, плана действий;
- быстрого перехода от атакующих действий к защитным и соответственно;
- выполнения технических упражнений.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теор ия	Прак тика	Всего	
1.	Индивидуальные действия тактики нападения: подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	0,2	0,8	1	Беседа, наблюдение
2.	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие игрока зоны 3 с игроками 4 и 2 при второй передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1	2	3	Беседа, наблюдение
3.	Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроком передней линии: вторая передача игроку зоны 4(2).	0,2	0,8	1	Беседа, наблюдение
4.	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор	0,2	0,8	1	Беседа,

	места при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.				наблюдение
5.	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие 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. Верхняя прямая подача мяча на точность.	1	1	2	Беседа, наблюдение
6.	Командные действия тактики защиты: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры: «углом вперед». Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	1	1	2	Беседа, наблюдение
7.	Индивидуальные действия тактики нападения: чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача в зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной.	0,2	0,8	1	Беседа, наблюдение
8.	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.	1	2	3	Беседа, наблюдение
9.	Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.	0,3	0,7	1	Беседа, наблюдение
10.	Индивидуальные действия тактики защиты: при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	1	1	2	Беседа, наблюдение
11.	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи в доигровке.	1	1	2	Беседа, наблюдение
12.	Командные действия тактики защиты: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.	1	1	2	Беседа, наблюдение
13.	Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	0,2	1,8	2	Беседа, наблюдение
14.	Индивидуальные действия тактики нападения: 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.	0,2	0,8	1	Беседа, наблюдение
15.	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передач.	0,2	0,8	1	Беседа, наблюдение
16.	Командные действия тактики нападения: система	0,2	0,8	1	Беседа,

	игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2),				контроль
17.	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	1	1	2	Беседа, наблюдение
18.	Групповые действия тактики защиты: 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.	1	1	2	Беседа, наблюдение
19.	Индивидуальные действия тактики нападения: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	1	1	2	Беседа, наблюдение
20.	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	1	1	2	Беседа, наблюдение
21.	Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи;	0,2	0,8	1	Беседа, наблюдение
22.	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой.	0,2	0,8	1	Беседа, наблюдение
23.	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме нападающего удара в доигровке.	1	1	2	Беседа, наблюдение
24.	Командные действия тактики защиты: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий.	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение
25.	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.	0,3	1,7	2	Беседа, наблюдение
	Итого:	15	27	42	

4. Содержание программы «Волейбол».

4.1. Содержание программы 1 года обучения (стартовый уровень)

4.1.1. Содержание программы модуля «Азбука волейбола»

Тема 1. Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования..

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила выполнения контрольных упражнений.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Тема 2. История развития волейбола. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Подвижные игры «Перестрелка», «Метко в цель». ОФП.

Теория: изучение исторических сведений о возникновении и развитии волейбола.

Практика: участие в подвижных играх.

Тема 3. Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Основы игры и перемещений в пионерболе. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке, выполнения ОРУ на разные группы мышц.

Практика: подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями, отработка на практике перемещение в стойке.

Тема 4. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Расстановка на волейбольной площадке, правила игры. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка» с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, расстановки на волейбольной площадке, правила игры.

Практика: отработка на практике перемещения в стойке приставными шагами.

Тема 5. Стойки в сочетании способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Обзор основных этапов развития волейбола. Виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).

Теория: наглядный пример и объяснение способов перемещения на площадке, обзор основных этапов развития волейбола, виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).

Практика: отработка на практике способов перемещения на площадке.

Тема 6. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.

Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте.

Практика: эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 7. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: наглядный пример и демонстрация разминки в парах и техники приема сверху с собственного подброса мяча.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Тема 8. Комплекс ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Изучение зон на волейбольной площадке. Самостоятельная работа с заданиями на информационной доске.

Теория: демонстрация и объяснение расположения зон на волейбольной площадке, самостоятельная работа с заданиями на информационной доске (контроль).

Практика: выполнение комплекса ОРУ, эстафеты, подвижная игра «Перестрелка».

Тема 9. ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 10. ОРУ. Подводящие упражнения: перемещения в стойке. Круговая тренировка на развитие силы (лыжные эспандеры).

Теория: наглядный пример и объяснение подводящих упражнений: перемещения в стойке.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты игра в мини-волейбол, круговая тренировка на развитие силы с лыжными эспандерами.

Тема 11. Пионербольная подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в пионербол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения пионербольной подачи с 3-6м.

Практика: эстафеты, игра в пионербол.

Тема 12. Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс, Смирно!» Упражнения на расслабление мышц.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения атакующих действий в пионерболе, работы в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке.

Практика: подвижная игра «Класс, Смирно!», упражнения на расслабление мышц.

Тема 13. Обучением двигательным основам нападения в пионерболе на гимнастическом мостике. Отработка приема сверху с заданиями. Подвижная игра «Вызов номеров».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения двигательных основ нападения в пионерболе на гимнастическом мостике.

Практика: отработка приема сверху с заданиями, подвижная игра «Вызов номеров».

Тема 14. Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на координацию движения с волейбольным мячом.

Практика: работа в парах: отрезки с перебежками.

Тема 15. Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передача сверху двумя руками вдоль сетки.

Практика: тренировочная игра.

Тема 16. ОРУ. Круговая тренировка на развитие ловкости. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, круговой тренировки на развитие ловкости.

Практика: круговая тренировка, двусторонняя учебная игра с заданиями

Тема 17. ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

Практика: контрольные испытания, подвижные игры.

Тема 18. ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, нападающих бросков из зон 4,3,2 с высоких и средних и силовых передач.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-пионербол.

Тема 19. ОРУ. Индивидуальная работа над собой: отработка приёма мяча снизу двумя руками. Чередование приемов сверху и снизу.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения чередования приемов сверху и снизу.

Практика: отработка волейбольного приёма индивидуально над собой.

Тема 20. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Вызов номеров». Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: обсуждение правил игры в пионербол.

Практика: двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

4.1.2. Содержание программы модуля «Игра по правилам»

Тема 1. Дневник самоконтроля. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Отрезки с перебежками.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений на развитие ловкости.

Практика: индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника, отрезки с перебежками.

Тема 2. Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, игра в пионербол.

Тема 3. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии в спортивных залах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Тема 4. Правила волейбола. Положение о проведении соревнований. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку.

Теория: наглядный пример и объяснение правил волейбола, содержания и требований положения о проведении соревнований.

Практика: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, упражнений на растяжку.

Тема 5. ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Подвижная игра «Перестрелка».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения многоскоков, прыжков, челночного бега, бега с заданиями.

Практика: ОФП, Подвижная игра «Перестрелка».

Тема 6. Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения индивидуальной работы у стены, акробатических упражнений.

Практика: двусторонняя учебная игра с заданиями.

Тема 7. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).

Теория: наглядный пример и объяснение выбора места при приёме нижней и верхней подач, выбора приёма мяча, посланного через сетку, определения времени для отталкивания при блокировании.

Практика: отработка подводящих упражнений на практике, игра в пионербол.

Тема 8. ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.

Теория: демонстрация и объяснение взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в пионербол.

Тема 9. Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.

Теория: наглядный пример и объяснение расположения игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» и «углом назад» с применением групповых действий.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 10. Разминка в парах. Виды подач и их значение в волейболе. Силовые подачи. Самостоятельная работа на информационной доске.

Теория: наглядный пример и объяснение видов подач и их значение в волейболе, силовые подачи.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол, самостоятельная работа на информационной доске.

Тема 11. ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения волейбольных приёмов.

Практика: отработка силовых подач.

Тема 12. ОРУ со скакалкой. Групповые действия в защите. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча сверху двумя руками, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи, приема мяча, отражённого сеткой, приема мяча снизу в группе.

Практика: Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Тема 13. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с предметами и без.

Практика: выполнение упражнений на расслабление мышц.

Тема 14. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 15. Подвижная игра «Перестрелка». Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения, взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

Практика: тренировочная игра - в нападение через зону 3.

Тема 16. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики игры с одним связующим, игра в нападение с первой зоны со второй линии.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 17. ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. Судейская практика.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, судейской практики.

Практика: контрольные испытания, учебно-тренировочная игра.

4.1.3. Содержание модуля «Закрепление навыков»

Тема 1. ОФП. Полоса препятствий. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Упражнения на растяжку. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 2. Строение и функции организма человека. СФП. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение строения и функции организма человека, техники выполнения ОРУ.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 3. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.

Теория: демонстрация и объяснение техники приема и передачи мяча сверху и снизу.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 4. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения малой интенсивности.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол. Упражнения малой интенсивности.

Тема 5. Режим дня. Индивидуальная работа у стены: подача мяча снизу и сверху на точность. Подвижная игра «Третий лишний».

Теория: наглядный пример и объяснение *режима дня*, техники подачи мяча снизу и сверху на точность.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол на малой площадке.

Тема 6. ОФП. Легкоатлетические упражнения. Волевые качества спортсмена.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения легкоатлетических упражнений, волевых качеств спортсмена.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 7. Тактика вторых передач. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача на малой площадке.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики вторых передач.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 8. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. Правила соревнований.

Теория: обсуждение правил соревнований.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 9. Внутригрупповой турнир по пионерболу. Выявление организаторских способностей.

Теория: выявление организаторских способностей

Практика: игра в пионербол.

Тема 10. Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.

Практика: разминка в парах.

Тема 11. Инструктаж по технике безопасности, подвижная игра.

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 12. ОФП. Упражнения для туловища. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для туловища.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, действие в нападении и защите, подводящая игра в нападение с первой зоны со второй линии в пионербол.

Тема 13. Закрепление техники блокирования. Подвижная игра «Вызов номеров»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения блокирования.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подвижная игра «Вызов номеров».

Тема 14. СФП. Упражнения для развития прыгучести. Эстафета

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол, эстафета.

Тема 15. Работа в парах: обучение прямому нападающему удару. Двусторонняя учебная игра с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 16. ОФП. Развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол.

Тема 17. Взаимодействие игроков задней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение техники взаимодействия игроков задней линии с игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, подводящая игра в пионербол, волейбол на малой площадке.

Тема 18. Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики взаимодействия игроков передней линии с игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 19. Самоконтроль. Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема снизу с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники приема снизу с собственного подброса мяча, *самоконтроль* (тестирование).

Практика: двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 20. Прием мяча сверху в падении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча сверху в падении.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 21. ОФП. Развитие силы. Закрепление знаний по системам игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы, закрепление знаний по системам игры: «углом вперёд» и «углом назад».

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 22. ОФП. Развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 23. Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.

Теория: обсуждение *правил игры* в волейбол.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 24. СФП. Развитие координационных способностей.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 25. Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.

Теория: обсуждение существующих внешних «негативных» факторов.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 26. СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений, развивающих быстроту ответных действий.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 27. Контрольные соревнования по волейболу.

Теория: обсуждение правил соревнований.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

4.2. Содержание программы 2 года обучения (базовый уровень)

4.2.1. Содержание модуля «Теоретическая подготовка»

Тема 1. Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях, проведение медико-биологических исследований с занесением в личную карточку спортсмена.

Практика: вводная тренировка.

Тема 2. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Подвижные игры. ОФП.

Теория: изучение исторических сведений о возникновении волейбола.

Практика: участие в подвижных играх.

Тема 3. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, наглядный пример, демонстрация и объяснение техники перемещения в стойке.

Практика: самостоятельное выполнение ОРУ, отработка на практике перемещения в стойке.

Тема 4. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Практика: отработка на практике перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Тема 5. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение способов перемещения на площадке.

Практика: отработка на практике способы перемещения на площадке.

Тема 6. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте.

Практика: эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 7. Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола.

Теория: демонстрация приема передачи двумя руками сверху на месте, и после передачи вперед.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 8. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками над собой.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол.

Тема 9. ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол

Теория: изучение правил игры в волейбол, наглядный пример и объяснение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 10. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

Тема 11. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения нижней прямой подачи с 3-6м.

Практика: эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

Тема 12. Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Практика:

Тема 13. Правила и судейство игр по волейболу.

Теория: изучение правил игры в волейбол.

Практика: учебная игра в мини-волейбол.

Тема 14. Работа в парах: передача мяча приемом сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками стоя у сетки из зоны 3 в зону 2 и передачи мяча приемом снизу стоя у сетки из зоны 3 в зону 4.

Практика: Учебная игра в мини-волейбол.

Тема 15. Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Сведения о строении и функциях организма, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающего удара по прямой линии с собственного подброса мяча.

Практика: учебная игра в нападении и защите.

Тема 16. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение техники выполнения разминки ОРУ в парах.

Практика: круговая тренировка, подвижные игры.

Тема 17. ОРУ в парах. Соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ в парах.

Практика: соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола, подвижные игры.

Тема 18. ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Теория: Сведения о строении и функциях организма. Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающих ударов из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол с заданиями.

4.2.2. Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

Тема 1. Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.

Практика: упражнения на развитие силы, отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 2. Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц - рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях. Приём мяча

сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Теория: группировки и перекаты в различных положениях., наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Практика: Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц - рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях, отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 3. Правила техники безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии в тренажёрных залах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 4. ОРУ с мячами, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку). Круговая тренировка на развитие выносливости. Упражнения малой интенсивности.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с мячами, прыжков в высоту с прямого разбега (с мостика) и через планку (веревочку).

Практика: круговая тренировка на развитие выносливости, упражнения малой интенсивности.

Тема 5. ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижная игра - перестрелка.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, многоскоков, прыжков, челночного бега и бега на 30м.

Практика: ОФП, Подвижная игра - перестрелка.

Тема 6. Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подвижная игра в бадминтон.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения блокирования, одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Практика: упражнения на развитие ловкости, блокирование, подвижная игра в бадминтон.

Тема 7. Выбор места при приёме нижней и верхней подачи. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) – фазы приема мяча.

Теория: наглядный пример и объяснение выбора места при приёме нижней и верхней подачи, определения времени для отталкивания при блокировании, выбора приёма мяча, посланного через сетку – фазы приема: стартовая, подготовительная, рабочая, заключительная.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 8. ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Теория: демонстрация и объяснение взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Практика: ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи), отработка волейбольных приёмов на практике.

Тема 9. Расположение игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

Теория: наглядный пример и объяснение расположения игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 10. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Эстафетный бег с этапами до 10 м.

Теория: наглядный пример и объяснение метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Практика: стойки и перемещение игрока, верхняя прямая подача, прием мяча после подачи, эстафетный бег с этапами до 10 м.

Тема 11. Подвижная игра в баскетбол. Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Теория: наглядный пример и объяснение техники: подвижной игры в баскетбол, верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой. ТБ при игре в баскетбол.

Практика: Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений, нападающий удар в парах, отрезки с перебежками.

Тема 12. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча сверху, снизу по кругу через середину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой, приема мяча снизу в группе.

Практика: отработка приемов мяча сверху, снизу по кругу через середину в группе, учебная игра.

Тема 13. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощением (набивными мячами).

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с предметами и без.

Практика: игра в волейбол

Тема 14. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 15. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение взаимодействий игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

Практика: тренировочная игра.

4.2.3. Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»

Тема 1. Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития быстроты.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 2. Бег с остановками и изменением направления. Отрезки с перебежками. Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника.

Теория: наглядный пример и объяснение техники бега с остановками и изменением направления, выполнения упражнения «отрезки с перебежками» с волейбольным мячом.

Практика: отработка волейбольных приёмов в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления волейбольного приема с подброса мяча напарником.

Тема 3. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.

Теория: демонстрация и объяснение техники бега (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот

на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 4. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие прыгучести.

Практика: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

Тема 5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Верхняя прямая подача мяча на точность.

Теория: наглядный пример и объяснение техники верхней прямой подачи мяча на точность.

Практика: выполнение круговых движений руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, стоя спиной к гимнастической стенке в (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Двусторонняя учебная игра в нападении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения многократных бросков набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол в нападении.

Тема 7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач.

Теория: наглядный пример и объяснение упражнений в парах: с набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 8. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Правила соревнований.

Теория: наглядный пример, демонстрация упражнений, необходимых при блокировании: Стоя у стены (щита) с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах, обсуждение правил соревнований.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 9. Игра на малой площадке 4x4. Внутригрупповой турнир по волейболу.

Практика: двусторонняя игра в волейбол.

Тема 10. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты.

Теория: наглядный пример и объяснение выполнения упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Практика: эстафеты.

Тема 11. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 12. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Основы биомеханики.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация техники выполнения упражнений, необходимых при блокировании: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия; то же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера; упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений; нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук; нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении); предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 13. Прямой нападающий удар.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара: с набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 14. СФП. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 15. Разминка в парах на точность. Работа в парах: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара и удара по диагонали.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 16. ОФП. Развитие силы. Силовые подачи

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

Практика: отработка силовой подачи на практике, игра в волейбол.

Тема 17. СФП. Передача мяча в прыжке.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча в прыжке:

многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование); многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его; приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг); из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться)

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 18. Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики взаимодействия игроков передней линии со связующим игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 19. Закрепление передачи мяча в прыжке.

Теория: объяснение передачи мяча в прыжке.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 20. Прием мяча сверху в падении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча сверху в падении.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 21. ОФП. Развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений); упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 22. ОФП. Развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 23. Учебная игра.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают); то же, но опираясь о стену пальцами; отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой; упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами; из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол на малой площадке.

4.3. Содержание программы 3 года обучения (продвинутый уровень)

4.3.1. Содержание модуля «Волейбол – командная игра»

Тема 1. Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятиях, проведение медико-биологических исследований с занесением в личную карточку спортсмена.

Практика: вводная тренировка.

Тема 2. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Подвижные игры. ОФП.

Теория: изучение исторических сведений о возникновении волейбола.

Практика: участие в подвижных играх.

Тема 3. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, наглядный пример, демонстрация и объяснение техники перемещения в стойке.

Практика: самостоятельное выполнение ОРУ, отработка на практике перемещения в стойке.

Тема 4. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Теория: изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, наглядный пример и объяснение техники перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Практика: отработка на практике перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.

Тема 5. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение способов перемещения на площадке.

Практика: отработка на практике способы перемещения на площадке.

Тема 6. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.

Теория: демонстрация передачи двумя руками сверху на месте.

Практика: эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 7. Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола.

Теория: демонстрация приема передачи двумя руками сверху на месте, и после передачи вперед.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 8. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками над собой.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол.

Тема 9. ОРУ. Передача двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол

Теория: изучение правил игры в волейбол, наглядный пример и объяснение техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 10. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

Тема 11. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения нижней прямой подачи с 3-6м.

Практика: эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

Тема 12. Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Практика:

Тема 13. Правила и судейство игр по волейболу.

Теория: изучение правил игры в волейбол.

Практика: учебная игра в мини-волейбол.

Тема 14. Работа в парах: передача мяча приемом сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками стоя у сетки из зоны 3 в зону 2 и передачи мяча приемом снизу стоя у сетки из зоны 3 в зону 4.

Практика: Учебная игра в мини-волейбол.

Тема 15. Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Сведения о строении и функциях организма, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающего удара по прямой линии с собственного подброса мяча.

Практика: учебная игра в нападении и защите.

Тема 16. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, наглядный пример и объяснение техники выполнения разминки ОРУ в парах.

Практика: круговая тренировка, подвижные игры.

Тема 17. ОРУ в парах. Соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ в парах.

Практика: соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола, подвижные игры.

Тема 18. Упражнения на развитие внимания. Волевые качества и развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции).

Теория: Волевые качества и развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции). Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ, наглядный пример и объяснение техники выполнения нападающих ударов из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, эстафеты, игра в мини-волейбол с заданиями.

4.3.2. Содержание программы модуля «Техника игры в волейбол»

Тема 1. Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.

Практика: упражнения на развитие силы, отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 2. Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц - рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Теория: группировки и перекаты в различных положениях., наглядный пример и объяснение техники выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Практика: Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц - рук и плечевого пояса. Группировки и перекаты в различных положениях, отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 3. Правила техники безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами.

Теория: инструктаж по технике безопасности на занятии в тренажёрных залах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике, игра в волейбол.

Тема 4. ОРУ с мячами, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку). Круговая тренировка на развитие выносливости. Упражнения малой интенсивности.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с мячами, прыжков в высоту с прямого разбега (с мостика) и через планку (веревочку).

Практика: круговая тренировка на развитие выносливости, упражнения малой интенсивности.

Тема 5. ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижная игра - перестрелка.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ, многоскоков, прыжков, челночного бега и бега на 30м.

Практика: ОФП, Подвижная игра - перестрелка.

Тема 6. Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подвижная игра в бадминтон.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения блокирования, одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Практика: упражнения на развитие ловкости, блокирование, подвижная игра в бадминтон.

Тема 7. Выбор места при приёме нижней и верхней подачи. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) – фазы приема мяча.

Теория: наглядный пример и объяснение выбора места при приёме нижней и верхней подачи, определения времени для отталкивания при блокировании, выбора приёма мяча, посланного через сетку – фазы приема: стартовая, подготовительная, рабочая, заключительная.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 8. ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Теория: демонстрация и объяснение взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Практика: ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи), отработка волейбольных приёмов на практике.

Тема 9. Расположение игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

Теория: наглядный пример и объяснение расположения игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 10. Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Эстафетный бег с этапами до 10 м.

Теория: наглядный пример и объяснение метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Практика: стойки и перемещение игрока, верхняя прямая подача, прием мяча после подачи, эстафетный бег с этапами до 10 м.

Тема 11. Подвижная игра в баскетбол. Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Теория: наглядный пример и объяснение техники: подвижной игры в баскетбол, верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой. ТБ при игре в баскетбол.

Практика: Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений, нападающий удар в парах, отрезки с перебежками.

Тема 12. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча сверху, снизу по кругу через середину.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи, приема мяча, отраженного сеткой, приема мяча снизу в группе.

Практика: отработка приемов мяча сверху, снизу по кругу через середину в группе, учебная игра.

Тема 13. Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощением (набивными мячами).

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ с предметами и без.

Практика: игра в волейбол

Тема 14. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.

Теория: наглядный пример и объяснение действий в защите и нападении, тактики свободного нападения и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 15. ОРУ на развитие быстроты. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие быстроты.

Практика: контрольные испытания.

4.3.3. Содержание программы модуля «Тактика игры в волейбол»

Тема 1. Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития быстроты.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 2. Бег с остановками и изменением направления. Отрезки с перебежками. Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника.

Теория: наглядный пример и объяснение техники бега с остановками и изменением направления, выполнения упражнения «отрезки с перебежками» с волейбольным мячом.

Практика: отработка волейбольных приёмов в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления волейбольного приема с подброса мяча напарником.

Тема 3. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.

Теория: демонстрация и объяснение техники бега (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 4. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения ОРУ на развитие прыгучести.

Практика: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

Тема 5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Верхняя прямая подача мяча на точность.

Теория: наглядный пример и объяснение техники верхней прямой подачи мяча на точность.

Практика: выполнение круговых движений руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, стоя спиной к гимнастической стенке в (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 6. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Двусторонняя учебная игра в нападении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения многократных бросков набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол в нападении.

Тема 7. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач.

Теория: наглядный пример и объяснение упражнений в парах: с набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 8. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Правила соревнований.

Теория: наглядный пример, демонстрация упражнений, необходимых при блокировании: Стоя у стены (щита) с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах, обсуждение правил соревнований.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 9. Игра на малой площадке 4x4. Внутригрупповой турнир по волейболу.

Практика: двусторонняя игра в волейбол.

Тема 10. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты.

Теория: наглядный пример и объяснение выполнения упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

Практика: эстафеты.

Тема 11. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: инструктаж по технике безопасности.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 12. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Основы биомеханики.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация техники выполнения упражнений, необходимых при блокировании: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия; то же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера; упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений; нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно

занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук; нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении); предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 13. Прямой нападающий удар.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара: с набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 14. СФП. Упражнения для развития прыгучести.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития прыгучести.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 15. Разминка в парах на точность. Работа в парах: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения прямого нападающего удара и удара по диагонали.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 16. ОФП. Развитие силы. Силовые подачи

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

Практика: отработка силовой подачи на практике, игра в волейбол.

Тема 17. СФП. Передача мяча в прыжке.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча в прыжке: многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование); многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его; приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 2 кг); из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться)

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 18. Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.

Теория: наглядный пример и объяснение тактики взаимодействия игроков передней линии со связующим игроком зоны 3.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 19. Закрепление передачи мяча в прыжке.

Теория: объяснение передачи мяча в прыжке.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 20. Прием мяча сверху в падении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения приема мяча сверху в падении.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 21. ОФП. Развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений); упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 22. ОФП. Развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 23. Учебная игра.

Теория: наглядный пример, объяснение и демонстрация выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают); то же, но опираясь о стену пальцами; отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой; упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами; из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); обсуждение правил игры в волейбол.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол на малой площадке.

Тема 24. СФП. Развитие координационных способностей.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей: выпад на гимнастической скамейке, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования с использованием гимнастического мата.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 25. Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.

Теория: обсуждение существующих внешних «негативных» факторов.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

5. Ресурсное обеспечение программы.

Информационно-методическое обеспечение:

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства; планшет магнитный; доска мини с разметкой площадки.
- Наглядные средства: галерея портретов выдающихся спортсменов по видам спорта, плакаты – схемы игры по виду спорта;
- Тематическая литература;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)
- Видеоматериалы: исторические видеозаписи, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

В образовательном процессе используются технологии модульного обучения, игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные: карточки, фотографии, планшет;
- аудиовизуальные: видеосюжеты.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия по программе проводятся на базе СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево, ФОК «Салют» города Похвистнево, спорткомплекса «Надежда». Занятия организуются в спортивных залах, соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

Инвентарь, обеспечивающий учебный и соревновательный процесс: спортивная форма, волейбольная сетка, мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, конусы, барьеры, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска.

6. Список литературы и интернет-ресурсов.

Литература для педагога:

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000., 368 с.
https://www.studmed.ru/belyaev-av-savina-mv-voleybol_ff8fe04c0ef.html
2. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). –М.: Советский спорт, 2003., 112 с.
3. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с., Физкультура и спорт, 1978. – 334 с.
4. Гарипов А.Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. - Методические рекомендации/ А.Т. Гарипов, Ю.Н. Клещев, Е.В. Фомин. - М.: ВФВ, 2009.- 45 с.
5. Железняк Ю.Д., Ю.М. Портнова Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства.- М.: Издательский центр «Академия», 2004, 396 с.
6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г., 109 с.
7. Железняк Ю.Д., Куныанский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 112 с
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с. с ил.
9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г., 160 с.
11. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.
11. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2004 г., 520 с.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г., 255 с.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.:Физическая культура и спорт, 1987 г., 127 с.

Литература для обучающихся:

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1988., 192 с.
2. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю., 100 знаменитых спортсменов-Харьков: Фолио, 2005 г.
<https://www.litmir.me/br/?b=208340&p=1>
3. Крутецкая В.А., Правила успеваемости и режим дня школьника, 54 с.
<https://cloud.mail.ru/public/MNHk/FSkD6PiAw>
4. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г., 80 с.
<https://fantlab.ru/edition17539>
5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М. : Советский спорт, 2014. – 224 с. : ил .
https://olympicacademy.ru/wp-content/uploads/2019/09/Tvoy_olimpiyskiy_uchebnik_25-e_izdanie_2014_g.pdf
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-22-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС, 2010 г., 144 с. https://www.studmed.ru/rodichenko-v-s-ivanov-s-a-i-dr-tvoy-olimpiyskiy-uchebnik_0e20369747a.html
6. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982., 104 с.

**Календарный учебный график программы «Волейбол»
1 год обучения (стартовый уровень)**

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.	1 неделя (сентябрь)	1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования.	Комбинированное занятие	Беседа, опрос
2.		1	<i>История развития волейбола. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.</i> Подвижные игры «Перестрелка», «Метко в цель». ОФП.	Комбинированное занятие	Наблюдение, опрос
3.		1	Комплекс ОРУ. Стойка игрока. Основы игры и перемещений в пионерболе. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка» с заданиями.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
4.	2 неделя (сентябрь)	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Расстановка на волейбольной площадке, правила игры. Подвижные игры «Третий лишний», «Перестрелка» с заданиями.	Комбинированное занятие	Наблюдение, входной контроль
5.		1	Стойки в сочетании способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). <i>Обзор основных этапов развития волейбола.</i> Виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
6.		1	Стойки в сочетании способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). <i>Обзор основных этапов развития волейбола.</i> Виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
7.	3 неделя (сентябрь)	2	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
8.		1	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
9.	4 неделя (сентябрь)	2	Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение

			Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.		
10.		1	Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
11.		1	Комплекс ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Изучение зон на волейбольной площадке Самостоятельная работа с заданиями на информационной доске.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
12.	5 неделя (сентябрь-октябрь)	1	Комплекс ОРУ. Эстафеты. Игра «Перестрелка». Изучение зон на волейбольной площадке Самостоятельная работа с заданиями на информационной доске.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
13.		2	<i>Современное состояние и концепция развития спортивно-оздоровительной направленности волейбола.</i> ОРУ. Индивидуальная работа: бросок мяча одной рукой о стену и ловля от стены. Подвижная игра «Третий лишний».	Комбинированное занятие	Беседа, объяснение
14.	6 неделя (октябрь)	1	<i>Современное состояние и концепция развития спортивно-оздоровительной направленности волейбола.</i> ОРУ. Индивидуальная работа: бросок мяча одной рукой о стену и ловля от стены. Подвижная игра «Третий лишний».	Комбинированное занятие	Беседа, объяснение
15.		2	ОРУ. Подводящие упражнения: перемещения в стойке. Круговая тренировка на развитие силы.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
16.		1	Пионербольная подача с 3-6м. Имитация нападающего удара на сетку. Эстафеты. Игра в пионербол.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
17.	7 неделя (октябрь)	1	Пионербольная подача с 3-6м. Имитация нападающего удара на сетку. Эстафеты. Игра в пионербол.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
18.		2	Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс, Смирно!» Упражнения на расслабление мышц.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение

19.	8 неделя (октябрь)	1	Обучение атакующим действиям в пионерболе. Работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке. Подвижная игра «Класс, Смирно!» Упражнения на расслабление мышц.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
20.		1	Обучение двигательным основам нападения в пионерболе на гимнастическом мостике. Отработка приема сверху с заданиями. Подвижная игра «Вызов номеров».	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
21.		2	Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
22.	9 неделя (октябрь-ноябрь)	1	Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом. Работа в парах: отрезки с перебежками.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
23.		2	Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
24.	10 неделя (ноябрь)	1	Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки. Тренировочная игра.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
25.		1	ОРУ. Круговая тренировка на развитие ловкости. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Комбинированное занятие	Объяснение, контроль
26.		2	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
27.	11 неделя (ноябрь)	3	Комплекс общеразвивающих упражнений на силу. Работа в парах: нападение одной рукой по прямой на точность. Поддачи на дальность.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
28.	12 неделя (ноябрь)	3	ОРУ. Индивидуальная работа над собой: отработка приёма мяча снизу двумя руками. Чередование приемов сверху и снизу.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
29.		1	ОРУ с предметами. Подвижная игра «Вызов номеров». Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
30.	13 неделя (ноябрь-декабрь)	2	Дневник самоконтроля. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с поддачи напарника. Отрезки с	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение

			перебежками.		
31.		1	Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
32.	14 неделя (декабрь)	1	Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
33.		2	Правила техники безопасности. Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
34.		1	<i>Правила волейбола. Положение о проведении соревнований.</i> Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
35.	15 неделя (декабрь)	1	<i>Правила волейбола. Положение о проведении соревнований.</i> Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
36.		1	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями. Подвижная игра «Перестрелка» с двумя мячами.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
37.		1	Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
38.	16 неделя (декабрь)	1	Разминка в парах. Индивидуальная работа у стены. Акробатические упражнения. Двусторонняя учебная игра с заданиями	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
39.		3	<i>Выбор места при приёме нижней и верхней подачи.</i> Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
40.	17 неделя (декабрь)	3	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
41.	18 неделя (январь)	1	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и	Комбинированное	Беседа, наблюдение

			передачи, нападающего и обманных бросков.	занятие	
42.		3	Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
43.	19 неделя (январь)	1	Изучение системы игры: «углом вперёд» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
44.		2	Разминка в парах. <i>Виды подачи и их значение в волейболе.</i> Силовые подачи. Самостоятельная работа на информационной доске.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
45.	20 неделя (январь)	2	ОРУ. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
46.		2	ОРУ со скакалкой. Групповые действия в защите. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
47.	21 неделя (январь-февраль)	2	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Упражнения на расслабление мышц.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
48.		1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
49.	22 неделя (февраль)	2	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
50.		2	Подвижная игра «Перестрелка». Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
51.	23 неделя (февраль)	1	Подвижная игра «Перестрелка». Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение

52.		2	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
53.	24 неделя (февраль)	1	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
54.		1	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
55.		2	ОФП. Полоса препятствий. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника. Упражнения на растяжку. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
56.	25 неделя (февраль-март)	2	<i>Строение и функции организма человека.</i> СФП. Подвижные игры.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
57.		1	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
58.	26 неделя (март)	1	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
59.		2	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения малой интенсивности.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
60.	27 неделя (март)	3	<i>Режим дня.</i> Индивидуальная работа у стены: подача мяча снизу и сверху на точность. Подвижная игра «Третий лишний».	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
61.	28 неделя (март)	2	ОФП. Легкоатлетические упражнения. <i>Волевые качества спортсмена.</i>	Комбинированное занятие	Беседа, контроль
62.		1	Тактика вторых передач. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача на малой площадке.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
63.		1	Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема сверху с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями. <i>Правила соревнований.</i>	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение

64.	29 неделя (март)	1	Внутригрупповой турнир по пионерболу. Выявление организаторских способностей.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение, тестирование
65.		2	Разминка в парах. Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
66.	30 неделя (апрель)	2	<i>Инструктаж по технике безопасности.</i> Подвижные игры.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
67.		2	ОФП. Упражнения для туловища. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
68.	31 неделя (апрель)	2	Закрепление техники блокирования. Подвижная игра «Вызов номеров»	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
69.		1	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
70.	32 неделя (апрель)	1	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
71.		1	Работа в парах: обучение прямому нападающему удару. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
72.		2	ОФП. Развитие силы.	Комбинированное занятие	Беседа, итоговый контроль
73.	33 неделя (апрель)	2	Взаимодействие игроков задней линии с игроком зоны 3.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
74.		1	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
75.	34 неделя (апрель-май)	1	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
76.		2	<i>Самоконтроль.</i> Разминка в парах. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема снизу с собственного подброса мяча. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение, тестирование

77.		1	Обучение приему мяча сверху в падении.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
78.	35 неделя (май)	2	ОФП. Развитие силы. Закрепление знаний по системам игры: «углом вперед» и «углом назад». Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
79.		1	ОФП. Развитие гибкости.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
80.	36 неделя (май)	1	ОФП. Развитие гибкости.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
81.		1	<i>Правила игры в волейбол.</i> Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
82.		1	СФП. Развитие координационных способностей.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
83.		1	Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
84.	37 неделя (май)	1	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
85.		2	Контрольные соревнования по волейболу.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение

2 год обучения (базовый уровень)

№ п/п	По плану	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.	1 неделя (сентябрь)	1	<i>Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования (карта спортсмена)</i>	Вводное занятие	Беседа, объяснение, наблюдение
2.		1	<i>Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Подвижные игры. ОФП.</i>	Рассказ. Беседа.	Беседа, наблюдение
3.		1	<i>ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Изучение влияния физических упражнений на организм человека</i>	Очная, икт	Беседа, показ, наблюдение
4.	2 неделя	1	ОРУ. Стойка игрока.	Рассказ.	Беседа,

	(сентябрь)		Перемещение в стойке. <i>Изучение влияния физических упражнений на организм человека</i>	Беседа. Тестирование.	наблюдение
5.		2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком. Изучение влияния физических упражнений на организм человека.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
6.		1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). <i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</i>	Очная, тестирование, икт	Беседа, входной контроль, наблюдение
7.	3 неделя (сентябрь)	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). <i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</i>	Очная, тестирование, икт	Беседа, входной контроль, наблюдение
8.		2	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Очная	Беседа, наблюдение
9.	4 неделя (сентябрь-октябрь)	1	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Очная	Показ, объяснение
10.		3	Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху. Подвижная игра в пионербол с элементами волейбола.	Очная	Беседа, показ, объяснение
11.	5 неделя (октябрь)	3	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.	Очная, икт	Показ, объяснение
12.	6 неделя (октябрь)	3	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол.	Очная, икт	Беседа, разъяснение, наблюдение
13.		1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.	Очная	Объяснение, показ
14.	7 неделя (октябрь)	2	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.	Очная	Объяснение, показ
15.		1	Нижняя прямая подача с 3-6м (по упрощенным правилам). Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.	Очная	Наблюдение, показ
16.	8 неделя (октябрь)	2	Нижняя прямая подача с 3-6м (по упрощенным правилам). Эстафеты. Учебная игра в мини-волейбол.	Очная	Объяснение, наблюдение
17.		2	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	Очная	Объяснение, контроль

18.	9 неделя (октябрь-ноябрь)	1	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	Очная	Наблюдение
19.		1	<i>Правила и судейство игр по волейболу. Учебная игра в мини-волейбол.</i>	Очная	Разъяснение, показ, наблюдение
20.		1	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4.	Очная	Объяснение, показ
21.	10 неделя (ноябрь)	2	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками у сетки из зоны 3 в зону 2, передача мяча приемом снизу из зоны 3 в зону 4.	Очная	Беседа, контроль
22.		2	Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.	Очная	Объяснение, наблюдение
23.	11 неделя (ноябрь)	2	Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.	Очная	Показ, наблюдение
24.		1	ОРУ в парах. Круговая тренировка. Подвижные игры. <i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</i>	Очная, икт	Объяснение, контроль
25.	12 неделя (ноябрь)	1	ОРУ в парах. Соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола. Подвижные игры.	Участие в соревнованиях	Наблюдение
26.		3	ОРУ. Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Сведения о строении и функциях организма	Очная	Беседа, показ объяснение
27.	13 неделя (ноябрь)	3	Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	Очная, икт	Показ, наблюдение
28.	14 неделя (декабрь)	3	Гимнастические упражнения на развитие первой группы мышц (рук и плечевого пояса). Группировки и перекаты в различных положениях. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	Очная	Показ, наблюдение
29.		1	Правила техники безопасности выполнения упражнений на снарядах и со снарядами.	Очная	Показ, наблюдение
30.	15 неделя (декабрь)	2	ОРУ с мячами, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку). Круговая	Очная, икт	Показ, наблюдение

			тренировка на развитие выносливости. Упражнения малой интенсивности.		
31.		1	ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, «челночный» бег, бег 30м. Подвижные игры - перестрелка.	Очная	Показ, наблюдение
32.	16 неделя (декабрь)	1	ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, «челночный» бег, бег 30м. Подвижные игры - перестрелка.	Очная	Показ, наблюдение
33.		3	Упражнения на развитие ловкости. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Подвижная игра в бадминтон.	Очная	Показ, наблюдение
34.	17 неделя (декабрь)	3	Выбор места при приёме нижней и верхней подачи (фазы приема мяча). Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	Очная, икт	Беседа, наблюдение
35.		1	ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Очная	Показ, объяснение
36.	18 неделя (январь)	3	ОРУ на вторую группу мышц (туловища и шеи). Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Очная	Показ, объяснение
37.		1	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Очная, икт	Показ, объяснение
38.	19 неделя (январь)	2	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону	Очная, икт	Показ, объяснение

			3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.		
39.		1	Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Эстафетный бег с этапами до 10 м.	Очная, икт	Показ, объяснение
40.	20 неделя (январь)	2	Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Эстафетный бег с этапами до 10 м.	Очная, икт	Показ, объяснение
41.		2	Подвижная игра в волейбол. Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Очная	Показ, объяснение
42.	21 неделя (январь-февраль)	1	Подвижная игра в волейбол. Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Очная	Показ, объяснение
43.		1	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Очная	Беседа, наблюдение
44.	22 неделя (февраль)	2	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	Очная	Беседа, наблюдение
45.		2	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощениями (набивными мячами).	Очная	Объяснение, показ
46.	23 неделя (февраль)	1	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощениями (набивными мячами).	Очная	Объяснение, показ
47.		2	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения	Очная	Объяснение, контроль

			нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.		
48.	24 неделя (февраль)	1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Очная	Объяснение, контроль
49.		3	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.	Очная	Объяснение, наблюдение
50.	25 неделя (февраль-март)	1	Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	Очная	Объяснение, контроль
51.		1	Бег с остановками и изменением направления. Отрезки с перебежками. Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника	Очная, икт	Наблюдение
52.		1	Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	Очная	Беседа, объяснение
53.	26 неделя (март)	1	Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания. Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	Очная	Беседа, объяснение
54.		2	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	Очная	Показ, объяснение
55.		1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Верхняя прямая подача мяча на точность.	Очная, икт	Показ, объяснение
56.	27 неделя (март)	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Верхняя прямая подача мяча на точность.	Очная, икт	Показ, объяснение
57.		2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Двусторонняя учебная игра в нападении.	Очная, икт	Объяснение, контроль

58.	28 неделя (март)	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Тактика вторых передач.	Очная	Показ, объяснение
59.		1	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Правила соревнований.	Очная, икт	Показ, объяснение
60.		1	Игра на малой площадке 4х4. Внутригрупповой турнир по волейболу.	Очная	Беседа, наблюдение
61.		1	Упражнения для развития ловкости. Эстафеты.	Очная	Беседа, наблюдение
62.	29 неделя (март)	1	Упражнения для развития ловкости. Эстафеты.	Очная	Беседа, наблюдение
63.		1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра.	Очная	Беседа, наблюдение
64.		1	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Основы биомеханики	Очная	Показ, объяснение
65.	30 неделя (апрель)	1	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Основы биомеханики	Очная	Показ, объяснение
66.		2	Ознакомление с прямым нападающим ударом.	Очная	Показ, объяснение
67.		1	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Эстафета	Показ, объяснение
68.	31 неделя (апрель)	1	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Эстафета	Показ, объяснение
69.		2	Разминка в парах на точность. Работа в парах: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, нападающий удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали.	Очная	Объяснение, показ
70.	32 неделя (апрель)	2	ОФП. Развитие силы. Силовые подачи.	Очная	Объяснение, показ
71.		2	Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	Очная	Объяснение, контроль
72.	33 неделя (апрель)	2	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	Очная	Объяснение, наблюдение
73.		1	Закрепление передачи мяча в прыжке.	Очная, икт	Объяснение, показ
74.	34 неделя (май)	1	Закрепление передачи мяча в прыжке.	Очная, икт	Объяснение, показ
75.		2	Обучение приему мяча сверху в падении.	Очная, икт	Объяснение, наблюдение
76.		1	ОФП. Развитие силы.	Очная	Показ, наблюдение
77.	35 неделя (май)	1	ОФП. Развитие силы.	Очная	Показ, наблюдение
78.		2	ОФП. Развитие гибкости.	Очная	Наблюдение

79.	36 неделя (май)	1	ОРУ. Разминка в парах. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	Очная, икт	Беседа, объяснение
80.		2	Комплекс ОРУ на все группы мышц. Контрольные соревнования по волейболу.	Участие в соревнован иях, судейская практика	Показ, объяснение

3 год обучения (продвинутого уровня)

№ п/п	По плану	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.	1 неделя (сентябрь)	1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	Очная, икт	Текущий контроль
2.		1	<i>Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. Подвижные игры. ОФП.</i>	Очная, икт	Беседа, опрос, наблюдение
3.	2 неделя (сентябрь)	2	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Изучение <i>влияния физических упражнений на организм человека.</i>	Очная, икт	Беседа, наблюдение
4.		2	Разминка в парах. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком. Отрезки. Упражнения на развитие внимания.	Очная, икт	Наблюдение, входной контроль
5.	3 неделя (сентябрь)	2	<i>Развитие восприятия – «чувство дистанции» при приеме мяча, передачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д.</i> Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх, работа с несколькими мячами).	Очная, икт	Беседа, наблюдение
6.		1	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Подача верхняя прямая в пределы площадки.	Очная	Беседа, наблюдение, показ
7.	4 неделя (сентябрь- октябрь)	2	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Подача верхняя прямая в пределы площадки.	Очная	Беседа, наблюдение, показ
8.		2	Индивидуальная работа над собой: передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Подвижная игра в волейбол с заданиями.	Очная	Беседа, наблюдение
9.	5 неделя	1	Индивидуальная работа над собой:	Очная	Беседа,

	(октябрь)		передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Подвижная игра в волейбол с заданиями.		наблюдение
10.		2	Разминка в парах. ОФП. Учебная игра в мини-волейбол в защите.	Очная, икт	Показ, объяснение
11.	6 неделя (октябрь)	1	Разминка в парах. ОФП. Учебная игра в мини-волейбол в защите.	Очная, икт	Показ, объяснение
12.		3	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Отбивание мяча кулаком. <i>Правила игры в волейбол.</i> Круговая тренировка.	Очная, икт	Беседа, объяснение
13.	7 неделя (октябрь)	2	Прием подачи и первая передача в зону 3. Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар с выходящим игроком (вторая передача)	Очная	Показ, объяснение
14.		1	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Поддачи.	Очная	Показ, объяснение
15.	8 неделя (октябрь)	2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Поддачи.	Очная	Показ, объяснение
16.		2	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Силовые подачи. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Очная	Беседа, наблюдение
17.	9 неделя (октябрь-ноябрь)	1	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Силовые подачи. Двусторонняя учебная игра с заданиями.	Очная	Беседа, наблюдение
18.		2	<i>Правила и судейство игр по волейболу.</i> Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5. Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали.	Очная, икт	Объяснение, показ, наблюдение
19.	10 неделя (ноябрь)	3	ОРУ. Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, из зоны 6 в зону 3 на точность. Двусторонняя учебная игра с заданиями. Упражнения малой интенсивности.	Очная	Объяснение, показ
20.		1	Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии, по диагонали с собственного подброса мяча. Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи (зона не известна,	Очная	Объяснение, показ

			направление удара диагональное).		
21.	11 неделя (ноябрь)	3	Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии, по диагонали с собственного подброса мяча. Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи (зона не известна, направление удара диагональное).	Очная	Объяснение, показ
22.	12 неделя (ноябрь)	1	Разминка в парах. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (кол-во серий). Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников.	Очная, икт	Объяснение, контроль
23.		1	ОРУ с волейбольным мячом. Двусторонняя учебная игра с заданиями на площадке 4х4 (со скидками и обманными движениями). Одиночное блокирование.	Очная	Беседа, наблюдение, контроль
24.		2	Упражнения на развитие внимания. <i>Волевые качества и развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции).</i>	Очная, икт	Объяснение, показ
25.	13 неделя (ноябрь-декабрь)	3	<i>Основы техники и тактики игры в волейбол.</i> Упражнения на развитие силы. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Подачи	Очная, икт	Беседа
26.	14 неделя (декабрь)	3	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 различными способами; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.	Очная	Объяснение, наблюдение
27.		1	Правила техники безопасности. <i>Оборудование и инвентарь.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.	Очная, икт	Показ, наблюдение

28.	15 неделя (декабрь)	2	Правила техники безопасности. <i>Оборудование и инвентарь.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.	Очная, икт	Показ, наблюдение, промежуточный контроль
29.		1	Прием подачи и первая передача в зону 3, 2. Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар с выходящим игроком (вторая передача)	Очная	Объяснение, показ
30.	16 неделя (декабрь)	1	Прием подачи и первая передача в зону 3, 2. Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар с выходящим игроком (вторая передача)	Очная	Объяснение, показ
31.		2	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Поддачи из-за лицевой линии в пределы площадки, правую и левую половины площадки; по зонам 1,6,5.	Очная	Наблюдение
32.		1	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 в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	Очная	Беседа, объяснение
33.	17 неделя (декабрь)	2	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 в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	Очная	Беседа, объяснение

34.		1	Техника защиты: перемещения и стойки в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	Очная, икт	Беседа, объяснение
35.	18 неделя (январь)	2	Техника защиты: перемещения и стойки в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	Очная, икт	Беседа, объяснение
36.		2	Разминка в парах. Перемещения и стойки: основная, низкая; ходьба, бег, двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. <i>Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.</i>	Очная	Беседа, объяснение
37.	19 неделя (январь)	2	Разминка в парах. Перемещения и стойки: основная, низкая; ходьба, бег, двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. <i>Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.</i>	Очная	Беседа, объяснение
38.		1	ОРУ на развитие гибкости. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 4-6 м); прием верхней прямой подачи.	Очная, икт	Показ, наблюдение
39.	20 неделя (январь)	1	ОРУ на развитие гибкости. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 4-6 м); прием верхней прямой подачи.	Очная, икт	Показ, наблюдение
40.		3	Работа 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.	Очная, икт	Показ, наблюдение
41.	21 неделя (январь-февраль)	1	Работа 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.	Очная, икт	Показ, наблюдение
42.		2	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – стоя на подставке,	Очная	Показ, наблюдение

			на площадке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование удара в прыжке с площадки; блокирование с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом;		
43.	22 неделя (февраль)	1	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – стоя на подставке, на площадке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование удара в прыжке с площадки; блокирование с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом;	Очная	Показ, наблюдение
44.		3	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе – круговая тренировка. Учебная игра.	Очная	Показ, наблюдение
45.	23 неделя (февраль)	2	Многоскоки, прыжки. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ с отягощениями (набивными мячами). Двусторонняя учебная игра с заданиями	Очная	Показ, наблюдение
46.		1	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3, 2. Выбор места для выполнения подачи в прыжке; выбор места для второй передачи и в зоне 2.	Очная	Показ, наблюдение
47.	24 неделя (февраль)	2	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3, 2. Выбор места для выполнения подачи в прыжке; выбор места для второй передачи и в зоне 2.	Очная	Показ, наблюдение
48.		2	ОРУ на развитие быстроты. Контрольные испытания. СФП.	Участие в соревнованиях	Наблюдение, контроль
49.	25 неделя (февраль-март)	1	Индивидуальные действия тактики нападения: подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего	Очная	Беседа, наблюдение

			приемом мяча. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.		
50.		2	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие игрока зоны 3 с игроками 4 и 2 при второй передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	Очная, икт	Беседа, наблюдение
51.	26 неделя (март)	1	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие игрока зоны 3 с игроками 4 и 2 при второй передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	Очная, икт	Беседа, наблюдение
52.		1	Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроком передней линии: вторая передача игроку зоны 4(2).	Очная	Показ, объяснение
53.		1	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.	Очная	Беседа, наблюдение
54.		1	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие 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. Верхняя прямая подача мяча на точность.	Очная, икт	Показ, объяснение
55.	27 неделя (март)	1	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие 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. Верхняя прямая подача мяча на точность.	Очная, икт	Показ, объяснение
56.		2	Командные действия тактики защиты: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры: «углом вперед». Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	Очная, икт	Беседа, контроль
57.	28 неделя (март)	1	Индивидуальные действия тактики нападения: чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке);	Очная	Показ, объяснение

			вторая передача в зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной.		
58.		3	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.	Очная, икт	Показ, объяснение
59.	29 неделя (март)	1	Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.	Очная	Беседа, наблюдение, тестирование
60.		2	Индивидуальные действия тактики защиты: при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).	Очная	Объяснение, показ
61.	30 неделя (апрель)	2	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи в доигровке.	Очная	Объяснение, показ
62.		2	Командные действия тактики защиты: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.	Очная	Объяснение, контроль
63.	31 неделя (апрель)	2	Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	Участие в соревнованиях	Беседа, наблюдение
64.		1	Индивидуальные действия тактики нападения: 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.	Эстафета	Объяснение, наблюдение
65.	32 неделя (апрель)	1	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	Очная	Объяснение, показ
66.		1	Командные действия тактики нападения: система игры со	Очная	Беседа, итоговый контроль

			второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2),		
67.		2	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.	Очная	Объяснение, наблюдение
68.	33 неделя (апрель)	2	Групповые действия тактики защиты: 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.	Очная	Показ, наблюдение
69.		1	Индивидуальные действия тактики нападения: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	Очная, икт	Объяснение, тестирование
70.	34 неделя (апрель-май)	1	Индивидуальные действия тактики нападения: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.	Очная, икт	Объяснение, тестирование
71.		2	Групповые действия тактики нападения: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	Очная, икт	Наблюдение
72.		1	Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи;	Очная	Беседа, объяснение
73.	35 неделя (май)	1	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой.	Очная	Показ, объяснение
74.		2	Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме нападающего удара в доигровке.	Очная, икт	Показ, объяснение
75.	36 неделя (май)	2	Командные действия тактики защиты: расстановка при приеме	Очная	Объяснение, наблюдение

			подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий.		
76.		1	Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.	Очная	Показ, объяснение

Контроль уровня теоретической подготовленности

Положительная оценка уровня теоретической подготовленности характеризуется освоением знаний в рамках, указанных ниже тем для контрольных бесед, свободным и осознанным владением специальной терминологией в области физической культуры и спорта в целом и волейбола в частности.

Критериями оценки уровня теоретической подготовленности волейболистов являются:

- свобода восприятия теоретической информации;
- осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- практическое применение теоретических знаний;
- широта кругозора;
- способность поддержать беседу на одну из вышеперечисленных тем;
- способность высказать свое мнение по вопросам, входящим в круг описанных тем.

Уровень теоретической подготовленности оценивается посредством контрольных бесед и тестирования во время практических учебно-тренировочных занятий, для чего выделяется 5-10 минут времени в различных частях учебного занятия.

Тест по теоретической подготовке обучающихся

Модуль «Азбука волейбола»

1. Что такое режим дня?

- Строгое соблюдение определенных правил
- Режим дня — это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня

- Это прием пищи по времени

2. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?

- Много времени для отдыха и развлечений
- Рациональное использование каждой минуты своего времени
- Получение высокой зарплаты

3. Какие из перечисленных являются необходимыми компонентами режима?

- Питание
- Вовремя подъём, утренняя зарядка, горячий завтрак
- Физическая усталость

4. Когда подростку нужно ложиться спать?

- 20.00
- 21.00
- 22.00

5. К чему приводит нарушения режима?

- Расстройство нервной системы
- Расстройство налаженной системы рефлексов
- Расстройство функций организма

Тест по теоретической подготовке обучающихся

Модуль «Игра по правилам»

1. Какая страна считается родиной волейбола?

- а) Англия б) Франция в) США

2. Сколько игроков от каждой команды на поле?

- а) По 5 б) По 6 в) По 7

3. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш?

- а) 1 б) 2 в) 3

4. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую линию поля?

- а) Да б) Нет
в) Судья назначает спорный мяч

5. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?

- а) 3 спереди, 3 сзади б) 2 спереди, 4 сзади в) 4 спереди 2 сзади

6. Как осуществляется переход на волейбольной площадке во время игры?

а) по часовой стрелке б) против часовой стрелки в) порядок перехода не определен

**Тест по теоретической подготовке обучающихся
Модуль «Закрепление навыков»**

1. Под двигательной активностью понимают:

- сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности
- ежедневные физические тренировки организма
- периодические обязательные физические нагрузки на мышцы и скелет человека

2. Гипокинезия-это

- недостаток движения
- избыток движения
- физическое перенапряжение организма

3. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

- переходу организма от пассивного состояния к активной деятельности
- развитию выносливости
- повышению артериального давления
- все перечисленное

4. Правильный вариант определения пульса за 1 минуту после выполнений физического упражнения. Подсчитать пульса за ...

- 6 секунд и умножить на 10
- 10 секунд и умножить на 6
- 15 секунд и умножить на 4
- 20 секунд и умножить на 3
- 30 секунд и умножить на 2

5. Если показатели пульса более (ваш вариант ответа), значит нагрузка слишком велика и ее надо уменьшить.

- 250 уд./мин
- 160 уд./мин
- 200 уд./мин
- 100 уд./мин
- 130 уд./мин

6. Для чего необходимо самонаблюдение? Выберите один правильный ответ.

- для улучшения техники выполнения упражнений
- для повышения эффективности занятий физическими упражнениями
- для получения хорошей оценки по физической культуре
- для того, чтобы быстрее научиться играть в спортивные игры

7. Признак чрезмерной нагрузки во время занятий физическими упражнениями.

- покраснело лицо
- участилось дыхание
- побледнело лицо
- появилась испарина
- участилось сердцебиение

8. Что включает в себя самоконтроль? Выберите все правильные ответы. Самоконтроль включает в себя наблюдение за ...

- настроением
- тем, как организм переносит нагрузку
- желанием тренироваться
- сном
- тем, как улучшаются результаты в тестах по физической подготовке
- аппетитом
- тем, как изменяется физическое развитие

1. Что относится к средствам физической культуры?

- а. Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка
б. Солнце, воздух, вода, соблюдение гигиенических норм, режима дня, отдыха, питания, личная гигиена
в. Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы

2. Какие средства физического воспитания являются основным?

- а. Естественные силы природы б. гигиенические факторы в. Физические упражнения

3. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

- а. способы организации учебно-воспитательного процесса б. Типы уроков в. Виды физкультурно-оздоровительной деятельности

4. Какова структура урочных форм занятий?

- а. Вводная, разминочная, восстановительная части
б. Подготовительная, основная, заключительная части
в. Организационная, самостоятельная, низкоинтенсивная части

5. Как классифицируются уроки по признаку основной направленности?

- а. Уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки
б. ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия
в. Уроки гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр.

6. Для воспитания ловкости в основном используют...

- а. Непрерывный метод
б. Интервальный метод
в. Метод повторного упражнения

7. Способность осуществлять движения по большим амплитудам за счёт подвижности в суставах и позвоночника, называется...

8. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?

- а. При развитии гибкости
б. При развитии выносливости
в. При развитии ловкости

9. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике

- а. ЖЁЛ (жизненная ёмкость лёгких) б. МПК (максимальное потребление кислорода)
в. ЧСС (частота сердечных сокращений)

10. Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять...

- а. 130-170 уд/мин б. 80-90 уд/мин в. Не ниже 200 уд/мин

11. Закаливающие процедуры начинают с использования воды, имеющей..

- а. Прохладную температуру б. Горячую температуру в. Индифферентную температуру

12. Что принято называть осанкой?

- а. Форму грудной клетки, живота и ног человека
б. Физиологические изгибы позвоночника
в. Привычную позу человека в вертикальном положении

13. Правильной можно считать осанку, если Вы стоя у стены, касаетесь её...

- а. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками
б. Лбом, носом, грудью, коленями
в. Ухом, плечом, бедром, щиколоткой

14. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Называется...

- а. Закаливанием б. Рациональным режимом в. Здоровым образом жизни

15. Цель разминки при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом

- а. Обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям. При этом важно вовлечь в работу все мышцы и суставы.
- б. Обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, постепенное вращивание организма. При этом важно вовлечь в работу все основные мышечные группы и связки.
- в. Обеспечить психо - физиологическую подготовку основных мышечных групп и связок организма к предстоящим двигательным действиям, постепенное вращивание организма.

16. При возникновении ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:

- а. Уложить пострадавшего на горизонтальную поверхность, подложить под голову свернутую одежду, обеспечить полный покой и немедленно вызвать врача.
- б. На травмированный участок необходимо положить губку или полотенце, смоченные в холодной воде и вызвать врача.
- в. Обеспечить пострадавшему доступ свежего воздуха, дать выпить воды, немедленно вызвать врача.

17. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни школьника?

- а. Рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
- б. Режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.
- в. Режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Тест по теоретической подготовке обучающихся 3 года обучения (продвинутый уровень)

Модуль «Волейбол – командная игра»

Тест на Определение развития волевых качеств

Для оценки уровня развития своих волевых качеств, необходимо ответить на все вопросы анкеты, не пропуская ни одного.

- 1. Делаете ли вы по утрам зарядку?
 - а. Регулярно.
 - б. Время от времени.
 - в. Не делаю.
- 2. Отстаиваете ли вы свое мнение перед товарищами и взрослыми в случае несогласия с ними?
 - а. Всегда.
 - б. Иногда пытаюсь это делать, но не всегда удается.
 - в. Нет.
- 3. Умеете ли вы владеть своими чувствами (преодолевать растерянность, страх и т.п.)?
 - а. Да, в любой ситуации.
 - б. Не всегда, в зависимости от ситуации.
 - в. Не умею.
- 4. Высказываете ли вы свое мнение на собраниях, критикуете ли недостатки своих товарищей?
 - а. Всегда.
 - б. Иногда решаюсь на это.
 - в. Никогда.

5. Останавливают ли вас неудачные попытки решения задачи, разучивания упражнения и т.п.?
- а. Да.
 - б. Иногда.
 - в. Практически никогда.
6. В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддержание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?
- а. В основном сформированы достаточно устойчиво: регулярно убираю постель, поддерживаю порядок в комнате, аккуратен в одежде.
 - б. Сформированы, но недостаточно устойчиво.
 - в. Не сформированы.
7. Способны ли вы сами без внешнего принуждения организовать свое время?
- а. Да.
 - б. Делаю это не регулярно.
 - в. Практически никогда этого не делаю.
8. Можете ли вы без напоминания сесть за приготовление домашних заданий?
- а. Практически всегда.
 - б. Только иногда.
 - в. Практически никогда этого не делаю.
9. Способны ли вы длительно ,в течении нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?
- а. Да.
 - б. В редких случаях.
 - в. Нет.
10. Проявляете ли вы интерес к самовоспитанию ?
- а. Достаточно отчетливо.
 - б. От случая к случаю.
 - в. Не проявляю.
11. Если вы проявляете интерес к самовоспитанию, то в какой мере он носит устойчивый характер?
- а. Регулярно предпринимаю попытки самовоспитания.
 - б. Попытки самовоспитания предпринимаю от случая к случаю.
 - в. Никаких попыток самовоспитания не предпринимаю.
12. Есть ли у вас программа самовоспитания?
- а. Да.
 - б. Определенной программы нет,но есть некоторые наметки.
 - в. Никакой программы нет.
13. Доводите ли вы свои дела до конца?
- а. Да.
 - б. Не все дела довожу до конца.
 - в. Очень редко довожу начатое до конца.
14. Планируете ли вы свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы) или действуете как придется?
- а. Чаще всего планирую.
 - б. Иногда планирую.
 - в. Практически никогда не планирую.
15. Умеете ли вы сдерживать свои чувства?
- а. В основном умею.
 - б. Иногда не сдерживаюсь.
 - в. Как правило, не сдерживаюсь.
16. Умеете ли вы серьезно и ответственно выполнять задание, которое считаете важным?

- а. Как правило, умею.
- б. Не всегда умею.
- в. Не умею.

17. Пытаетесь ли вы определить для себя серьезную жизненную цель (выбор профессии, владение важными трудовыми навыками)?

- а. Да.
- б. Пытаюсь, но только от случая к случаю.
- в. Не пытаюсь.

18. Если вы имеете какую-либо серьезную цель, делаете ли что-нибудь для ее осуществления?

- а. Делаю.
- б. Делаю очень мало.
- в. Ничего не делаю.

Подсчитайте, сколько раз ваш ответ соответствовал вариантам “а”, “б”, и “в”. За каждый ответ, соответствующий варианту “а” вы получаете 2 балла, “б” - 1 балл, “в” - 0 баллов.

Подсчитайте общую сумму баллов. Она характеризует выраженность волевых черт характера.

Если вы набрали более 30 баллов, уровень развития волевых качеств очень высокий;
20-30 баллов - низкий;
10-20 баллов - волевые качества практически не развиты.

Тест по теоретической подготовке обучающихся Модуль «Техника игры в волейболе»

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- сетка и мяч
- удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- Куба
- США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- с подачи
- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8×16 м
- 9×18 м
- $10,97 \times 23,77$ м
- 15×28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?
игра ногой

- удар при поддержке партнёра
- 4 удара
- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м
- 12,5 м
- 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- 2,5 м
- 3 м
- 3,5 м
- 4 м

10. Каков вес волейбольного мяча?

- 260 – 280 г
- 325 – 375 г
- 410 – 450 г
- 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- 10
- 12
- 14
- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12
- 16
- 18
- 24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

- игра без номеров
- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
- игра в очках
- игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- 3
- 4
- 5
- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2
- 3:1
- 3:0
- 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15
- 20

- 25
- 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- 15
- 17
- 20
- 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- 3
- 4
- 5
- 6

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

- 1, 2, 3
- 2, 3, 4
- 4, 5, 6
- 1, 5, 6

20. Какой номер позиции (зоны) имеет подающий игрок в волейболе?

- 1
- 2
- 5
- 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- 3
- 4
- 5
- 6

22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

- последовательное касание одним действием при выполнении первого удара
- неумышленное касание игроком мяча
- к мячу одновременно коснулось несколько игроков
- к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком
- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой
- единовременное касание мяча разными частями тела
- удар при поддержке

24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч
- засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч
- засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
- засчитать каждой команде по 1 очку

25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

- 10
- 8
- 5
- 3

26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

- блокирование подачи соперника
- удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
- три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков

- несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

27. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- 1
- 2
- 3
- 4

28. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- капитан команды
- игрок, вышедший на замену
- игрок, имеющий предупреждение
- либеро

29. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

- 2:0
- 2:1
- 2:2
- любой из вышеуказанных

30. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?

- выполнять подачу
- выполнять блокирование
- выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки
- выходить на замену неограниченное количество раз

31. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?

- жёлтая карточка
- красная карточка
- жёлтая и красная карточки вместе
- жёлтая и красная карточки отдельно

32. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?



- предупреждение
- замечание
- удаление
- дисквалификация

33. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?

- 2
- 3
- 4
- 5

34. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

- поднять два больших пальца вверх
- скрестить руки на груди
- опустить обе руки вдоль тела
- выпрямить обе руки в стороны

35. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?



- четвёртая партия
- четыре удара по мячу
- время на подачу истекло
- игрок с номером четыре

36. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

- обоюдная ошибка и переигровка
- конец партии или матча
- мяч «за»
- ошибка при блокировании

37. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

- мяч «в площадке»
- мяч «за»
- переигровка
- потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

38. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

- подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо
- подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко
- подача переходит сопернику, и соперник получает очко
- подача переходит сопернику и соперник два очка

39. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?

- 0:1 и 0:1
- 0:1 и 0:25
- 0:3 и 0:1
- 0:3 и 0:25

40. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?

- присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта не доигранной партии?
- присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и не доигранной партий?

- присудить ничью в матче
- сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче

Приложение 3

Нормативы общей и специальной физической подготовленности 1 года обучения (стартовый уровень).

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

2. Челночный бег 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу (мах рукой тренера) волейболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении, обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки (Рисунок 6). На волейбольной площадке расположить семь утяжеленных (1 кг) мячей или конусов (фишек). Мячи №1-6 находятся на боковых линиях на расстоянии 3, 6 и 9 м от лицевой линии, мяч № 7 - на середине лицевой линии. Волейболист располагается за лицевой линией рядом с мячом №7. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии (№7). Время фиксируется секундомером.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами. Испытуемый, стоя на носках, делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Затем, стоя правым (левым) боком к стене с мелом в правой (левой) руке, выполняет прыжок вверх с места со взмахом руками, отталкиваясь двумя ногами, и делает отметку мелом на стене вытянутой рукой на максимальной высоте. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Расстояние двумя между отметками – показатель высоты прыжка, измеряется в см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат.

5. Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног без напрыгивания. Мыски стоп находятся вплотную перед контрольной линией. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх-назад за голову, и тут же сразу бросок вперед. Результат фиксируется в метрах.

5-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места(см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110

3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места, (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	7	4	3	19	10	6

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места, (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места, (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		

		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места, (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места, (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места, (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке на конец года

№ п/п	Контрольные нормативы	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Техническая подготовка				
1.	Вторая передача на точность из зоны	-	2	3

	3 в зону 4			
2.	Вторая передача на точноть из зоны 2 в зону 4	-	-	3
3.	Чередование передач сверху и снизу	-	3	5
4.	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке;	1	2	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	2	2	3
6.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	1	3
7.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	1	2	4
8.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали			3
Тактическая подготовка				
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	1	2	4
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	-	1	2
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	2	2	4
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	-	1	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2, со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	-	2	3
6.	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «Углом назад» по заданию после нападения соперников	-	2	4
Интегральная подготовка				
1.	Прием снизу – верхняя передача	1	4	6
2.	Нападающий удар – блокирование	0	3	5
1.	Блокирование – вторая передача	0	2	3
2.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных к нападению	2	2	4

Стартовая диагностика

Задача отбора особенно актуальна, потому как первоначальный отбор детей и правильное комплектование групп для занятий волейболом в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных волейболистов и пополнение резерва команд более высокого класса игры.

Методика отбора детей в секцию волейбола включает в себя несколько этапов:

1. На данном этапе проводится большая агитационная работа, с целью выявить интерес у школьников к занятиям волейболом; все учащиеся, изъявившие желание заниматься волейболом в ДЮСШ, подвергаются тщательному изучению и медицинскому контролю.

2. Этот этап наиболее сложный и ответственный. На этом этапе с помощью системы испытаний (тестов) и специальных наблюдений получают данные, по которым можно судить о задатках и способностях детей к успешному овладению навыками и умениями игры в волейбол. К этим данным относятся: уровень развития физических способностей применительно к специфике волейболистов; способность к овладению техникой (специфические координационные способности), антропометрические данные.

Все показатели дифференцируются по их значимости для первоначального овладения специальными навыками и умениями игры и достижения высокой степени совершенства в этих навыках и умениях.

На этом этапе последовательно выявляются задатки способностей, полученные при рождении, анатомо-физиологические особенности строения организма и его функциональные возможности, применительно к волейболу.

Тестирование. В процессе педагогического эксперимента для наблюдений за детьми, а также прогнозирования их роста разработана система контрольных испытаний, которая состоит из следующих заданий:

- бег 6*5м (на расстоянии 5 м чертят две линии – стартовую и контрольную, по зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз, при изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию);

- вертикальный прыжок (применяют конструкцию В.М. Абалакова, позволяющую измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке в верх толчком двумя ногами; один конец сантиметровой ленты прикрепляют к поясу испытуемого, другой продевают через душку пластинки, закрепленной на полу; перед прыжком испытуемый принимает положение полуприсяда так, чтобы пластинка находилась между параллельно расположенными стопами; активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, испытуемый прыгает вверх);

- прыжок в длину с места (замер делают от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении);

- метание теннисного мяча на дальность;

- метание набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя руками (метание с места – испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держит мяч двумя руками внизу переел собой; поднимая мяч вверх, выполняет замах назад за голову и сразу же бросок вперед);

- перемещение приставными шагами в пределах зоны нападения в течение 10 сек. (учитывается количество приставных шагов);

- передача волейбольного мяча сверху двумя руками в стену, расстояние 2м (ловить мяч не разрешается, падение мяча ошибка; учитывается количество передач);

- передача мяча сверху двумя руками над собой;

- подача нижняя, прямая из-за лицевой линии, дается 3 попытки. Учитывается количество правильно выполненных подач, а также оценивается в баллах выполнение подачи. При проведении испытаний по технике нами учитывалось, обучали ли детей пионерболу (волейболу) или нет. Вторым критерий при отборе в данную группу включает в себя наблюдение в играх. Подобное наблюдение помогает определить, как девочки действуют в игровой обстановке.

Для испытания используются такие игры, как:

«День и ночь». В середине площадки чертятся две параллельные линии, вдоль которых располагаются две команды по 6 -10 человек (одна «день», другая «ночь»). По зрительному

сигналу одна команда убегает до контрольной линии (расстояние 8 - 10 м.), другая догоняет. Фиксируется, сколько раз будет осален каждый игрок (или избежит этого). Игроки располагаются парами друг против друга. Исходное положение игроков: стоя лицом или спиной друг к другу, сидя на полу.

«Борьба за мяч». В упрощенном виде это игра в баскетбол, исключаются только броски в корзину. Фиксируется количество ловли мяча, перехвата, отбора, укрывания от противника и т.д. Игра длится 10 минут. Во всех играх за положительные действия ребенок получает одно очко. В соответствии с результатами, располагаем по занятым местам.

Наблюдения в играх помогают определить, как ребенок действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По тому, как ведет себя ребенок в игре можно судить о развитии у него быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, необходимых для успешных занятий волейболом. Кроме того, применяем эстафеты с разнообразными заданиями: выполнение разных способов передвижения из разных исходных положений. С изменением направления, повороты в движении, преодоление препятствий и т. д.

Опросник структуры темперамента (ОСТ) В.М. Руслова используем для диагностики свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента. ОСТ содержит следующие шкалы:

Предметная энергичность. Включает в себя вопросы об уровне потребности в освоении предметного мира, стремлении к умственному и физическому труду.

1. Социальная энергичность. Содержит вопросы об уровне потребности в социальных контактах, о стремлении к лидерству.

2. Пластичность. Содержит вопросы о степени легкости или трудности переключения с одного предмета на другой.

3. Социальная пластичность. Содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому.

4. Темп или скорость. Включает вопросы о быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

5. Социальный темп. Включает вопросы, направленные на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения.

6. Эмоциональность. Включает вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность, чувствительность к неудачам в работе.

7. Социальная эмоциональность. Включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.

8. «К» - контрольная шкала (шкала социальной желательности ответов) включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

Тест опросника ОСТ (детский вариант):

1. Проворный ли ты человек?
2. Готов ли ты обычно не раздумывая включиться в разговор?
3. Нравится ли тебе быть одному больше, чем в компании?
4. Испытываешь ли ты постоянную жажду знаний?
5. Ты предпочитаешь говорить медленно и неторопливо?
6. Задевают ли тебя замечания других людей?
7. Трудно ли тебе заснуть из-за того, что ты повздорил с друзьями?
8. Хочется ли тебе заняться каким-либо ответственным делом в свободное от занятий время?
9. В разговоре с товарищами твоя речь часто опережает твою мысль?
10. Раздражает ли тебя быстрая речь собеседника?
11. Трудно ли тебе долго не общаться с людьми?
12. Ты когда-нибудь опаздывал на урок?
13. Нравится ли тебе быстро ходить и бегать?
14. Сильно ли ты переживаешь, когда учитель ставит плохие отметки в дневник?
15. Легко ли тебе выполнять школьное задание, требующее длительного внимания и большой сосредоточенности?
16. Утомительно ли тебе быстро говорить?
17. Часто ли ты испытываешь чувство тревоги, что выучил урок недостаточно глубоко?

18. Легко ли твои мысли переходят с одной темы на другую во время разговора?
19. Нравятся ли тебе игры, требующие большой скорости и ловкости?
20. Склонен ли ты искать новые варианты решения задач?
21. Испытываешь ли ты чувство беспокойства, что тебя неправильно поняли в разговоре?
22. Охотно ли ты выполняешь сложное общественное поручение?
23. Бывает ли, что ты говоришь о вещах, в которых не разбираешься?
24. Легко ли ты воспринимаешь быструю речь?
25. Легко ли тебе делать одновременно много дел?
26. Часто ли бывает, что ты сказал что-то своим друзьям, не подумав?
27. Обычно ты предпочитаешь общественное поручение, не требующее от тебя много энергии?
28. Сильно ли ты переживаешь, когда обнаруживаешь ошибки в работе?
29. Любишь ли ты медленную, сидячую работу?
30. Легко ли тебе общаться с людьми?
31. Обычно ты предпочитаешь подумать, взвесить и лишь потом высказываться на уроке?
32. Все твои привычки хороши?
33. Быстры ли твои движения?
34. Обычно ты молчишь и не вступаешь разговор, когда находишься в обществе малознакомых людей?
35. Легко ли тебе перейти от игры к выполнению уроков?
36. Глубоко ли ты переживаешь плохое к тебе отношение людей?
37. Разговорчивый ли ты человек?
38. Легко ли тебе выполнять поручения, требующие мгновенных реакций?
39. Ты обычно говоришь свободно, без запинок?
40. Волнуешься ли ты, что не сможешь выполнить порученное задание?
41. Сильно ли ты расстраиваешься, когда близкие друзья указывают на твои недостатки?
42. Испытываешь ли ты повышенную тягу к приобретению знаний на уроках?
43. Считаешь ли ты свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у тебя мысли, которые ты бы хотел скрыть от других?
45. Легко ли тебе сходу, без особых раздумий задавать вопросы?
46. Доставляют ли тебе удовольствия быстрые движения?
47. Легко ли тебе переключиться на новое дело?
48. Стыдишься ли ты в присутствии незнакомых людей?
49. Быстро ли ты выполняешь данное тебе поручение?
50. Легко ли тебе выполнять сложные, ответственные дела самостоятельно?
51. Можешь ли ты говорить быстро и разговорчиво?
52. Если ты обещал что-то сделать, всегда ли ты выполняешь свое обещание, не зависимо от того, можешь ты это или нет?
53. Считаешь ли ты, что твои друзья обходятся с тобой хуже, чем следовало бы?
54. Обычно ты предпочитаешь делать одно дело?
55. Любишь ли ты быстрые игры?
56. Много ли в твоей речи пауз?
57. Легко ли тебе внести оживление в большую компанию?
58. Чувствуешь ли ты себя настолько сильным, энергичным, что тебя всегда тянет заниматься каким-нибудь трудным делом?
59. Трудно ли тебе переключиться с одного задания на другое?
60. Бывает ли, что надолго портится настроение из-за того, что получил двойку?
61. Тяжело ли тебе заснуть из-за того, что не ладятся дела, связанные с учебой?
62. Любишь ли ты бывать в большой компании?
63. Волнуешься ли ты, выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываешь ли ты сильную потребность в учебе?
65. Злишься ли ты иногда по пустякам?
66. Склонен ли ты делать много дел одновременно?
67. Держишься ли ты в большой компании свободно?
68. Часто ли ты высказываешь свое первое впечатление не подумав?
69. Беспокоит ли тебя чувство неуверенности, когда ты готовишь уроки?

70. Медленны ли твои движения, когда ты что-либо мастеришь?
71. Легко ли ты переключаешься с одного дела на другое?
72. Быстро ли ты читаешь вслух?
73. Ты иногда сплетничаешь?
74. Молчалив ли ты, находясь в кругу незнакомых людей?
75. Нуждаешься ли ты в людях, которые бы тебя ободрили и утешили в трудную минуту?
76. Охотно ли ты выполняешь множество поручений одновременно?
77. Любишь ли ты выполнять дела в быстром темпе?
78. В свободное время тебя тянет пообщаться с людьми?
79. Бывает ли у тебя бессонница при неудачах в школе?
80. Долго ли ты переживаешь ссору с товарищами?
81. Долго ли ты готовишься перед тем, как высказать свое мнение?
82. Есть ли в твоём классе ученики, которые тебе очень не нравятся?
83. Обычно ты предпочитаешь легкую работу?
84. Сильно ли ты переживаешь после ссоры с друзьями?
85. Легко ли тебе первому начать разговор в компании?
86. Испытываешь ли ты большое желание к общению с людьми?
87. Склонен ли ты сначала подумать, а потом говорить?
88. Часто ли ты волнуешься по поводу своих школьных успехов?
89. Всегда ли ты платил бы за проезд, если бы не опасался проверки?
90. Держишься ли ты скованно в компании ребят?
91. Склонен ли ты преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с учебой?
92. Нравится ли тебе быстро говорить?
93. Легко ли тебе удержаться от высказывания неожиданной мысли?
94. Обычно ты работаешь неторопливо и медленно?
95. Переживаешь ли ты из-за малейших неудач в учебе?
96. Ты предпочитаешь медленный, спокойный разговор?
97. Сильно ли ты волнуешься из-за ошибок, которые были допущены при выполнении контрольной работы?
98. Легко ли тебе выполнять работу, требующую много времени?
99. Легко ли тебе недолго думая обратиться с просьбой к взрослому человеку?
100. Беспокоят ли тебя чувство неуверенности в себе при общении с другими людьми?
101. Охотно ли ты берешься за выполнение новых поручений?
102. Устаешь ли ты, когда говоришь быстро?
103. Ты предпочитаешь работать с прохладцей, без особого напряжения?
104. Легко ли тебе заниматься одновременно в нескольких кружках?
105. Любишь ли ты подолгу оставаться один?

Ключ к ОСТ:

1-ая шкала – энергичность:

ответ «да» - вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96

ответ «нет» - вопросы 27, 83, 103

2-ая шкала – социальная энергичность:

ответ «да» - вопросы 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86

ответ «нет» - вопросы 3, 34, 74, 90, 105

3-я шкала – пластичность:

ответ «да» - вопросы 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104

ответ «нет» - вопросы 54, 59

4-ая шкала – социальная пластичность:

ответ «да» - вопросы 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99

ответ «нет» - вопросы 31, 81, 87, 93

5-ая шкала – темп:

ответ «да» - вопросы 1, 13, 19, 35, 46, 49, 55, 77

ответ «нет» - вопросы 29, 43, 70, 94

6-ая шкала – социальный темп:

ответ «да» - вопросы 24, 37, 39, 51, 42, 92

ответ «нет» - вопросы 5, 10, 16, 56, 96, 102

7-ая шкала – эмоциональность:

ответ «да» - вопросы 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97

8-ая шкала – социальная эмоциональность:

ответ «да» - вопросы 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100

9-ая шкала «К»:

ответ «да» - вопросы 32, 52, 89

ответ «нет» - вопросы 12, 23, 44, 65, 73, 82

Волейбол – это игра, где ростовые данные играют очень важную роль, тренера стараются отбирать детей в секцию волейбола по ростовым данным. Возможно, высокорослые представители популяции являются для специалистов волейбола наиболее интересными юными кандидатами в волейболисты. Рост представляет собой весьма сложную биологическую, медицинскую, психологическую, а также психосоциальную проблему, и роль тренера при отборе выражено высоких игроков особенно ответственная и требует соблюдения тонкостей.

Рост следует рассматривать в качестве адаптирования организма к условиям жизни. Границы этого адаптирования обусловлены генетически. Рост является выражением излишка энергии, и в качестве такого он служит индикатором нормальной затраты энергии в молодом организме.

Прогнозирование роста – одна из важных задач тренера, так как окончательный рост игрока дает ответ на многочисленные вопросы в области спортивной ориентации и спортивной специализации. Специалистов по волейболу в наибольшей мере интересует высота тела, которая одновременно является и основным параметром суммарного роста (рост в качестве основной антропометрической меры может использоваться и для многих других исследований и сопоставлений). В связи с высокой морфологической однородностью конституции тела могут быть применены и не некоторые геометрические принципы.

Тренер преимущественно прогнозирует высокий рост детей, находящихся в переходном возрасте, у которых имеются выраженные отличия стремительного, интенсивного, неравномерного роста. Однако черты переходной фазы роста следует воспринимать с определенной сдержанностью (они только указывают на то, что молодой индивид вошел или находится в фазе интенсивного роста, но не дает сведений, сколько времени эта фаза продлится. Прогнозирование только на основании черт переходного возраста в отношении роста может сказаться весьма ненадежным, так как в экспериментальных случаях окончательная высота может быть достигнута как в течение нескольких месяцев, так и в течение нескольких лет).

Тренер при отборе стремится к более точной оценке окончательного роста. В этих целях используется рост родителей в качестве элемента прогнозирования окончательного роста их ребенка. Составлена была следующая формула:

Для девочек = $\frac{\text{рост отца} * 0.923 + \text{рост матери}}$

2

Основные требования к проведению занятий.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – разучивание движения;

3-й этап – совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№ п/п	Тема, форма	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1.	ОФП Беседа	Практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, Скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

-

2.	СФП , Инструктаж	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3.	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированн ое занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4.	Соревнова- тельная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, кольца, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5.	Подвижные игры Инструктаж.	Игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждение.
7.	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно- игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Содержание разделов подготовки обучающихся.**Теоретическая подготовка**

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала. Темы теоретических занятий:

- 1) История развития волейбола. Основные этапы развития волейбола. Современное состояние и концепция развития спортивно-оздоровительной направленности волейбола.
- 2) Дневник самоконтроля. Правила волейбола. Положение о проведении соревнований
- 3) Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.
- 4) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 5) Двигательная активность и самоконтроль во время занятий. Правила игры в волейбол.
- 6) Основы личной и спортивной гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.
- 7) Правило и судейство игр по волейболу.
- 8) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 9) Олимпийское движение.
- 10) Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.
- 11) Основы техники вида спорта.
- 12) Основные правила соревнований.

Практическая подготовка**Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных 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; 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 для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения руки 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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

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 сбегом, 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).

Специальная физическая подготовка

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема

(теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Конкретное двигательное действие или приём. Последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка предусматривает изучение практических разделов тактики нападения и тактики защиты.

Тактика нападения

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.

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.

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

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.

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.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите нападения. Многократное выполнение технических приемов подряд, тактических действий.

Подготовительные к волейболу игры: «Перестрелка», «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Коррекционно-педагогическая работа тренера-преподавателя с детьми ОВЗ.

Общие направления коррекционно-педагогической работы с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Коррекционно-педагогическая работы с детьми с нарушением слуха:

2. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов.

3. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- плакаты для формирования знаний, наглядно-образных представлений;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Коррекционно-педагогическая работа с детьми с задержкой психического развития (ЗПР):

- частое переключение, смена вида деятельности;
- разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей.

Коррекционно-педагогическая работы с детьми с отклонениями интеллектуального развития (УО):

1. Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается обучающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

2. Требования к непосредственному показу упражнений.

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.
- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к обучающимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Коррекционно-педагогическая работа с детьми с тяжёлой речевой патологией (ТНР):

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.