

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
структурное подразделение Центр дополнительного образования «Рекорд»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
СП ЦДР «Рекорд» ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол №7 от 26.05.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Гайнанова В.Р.
Приказ №130–ОД от 29.05.2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 3 года



C=RU, O=ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево,
CN=Гайнанова Василия
Рафгатовна,
E=svu_school1@63edu.ru
008cbe0ef0f8e45667
2026-09-21 13:27:58

Разработчики:
Давыдова О.Н., старший тренер-преподаватель,
Калмыкова И.А., старший методист.

г. Похвистнево, 2026 год.

Оглавление

Краткая аннотация	2
1. Пояснительная записка	2
2. Учебный план	10
3. Содержание программы	10
3.1. Содержание программы 1 года обучения	11
3.1.1. Модуль «Азбука волейбола»	11
3.1.2. Модуль «Игра по правилам»	13
3.1.3. Модуль «Закрепление навыков»	16
3.2. Содержание программы 2 года обучения	17
3.2.1. Модуль «Теоретическая подготовка»	17
3.2.2 Модуль «Общая физическая подготовка»	19
3.2.3. Модуль «Специальная физическая и теоретическая подготовка»	22
3.3. Содержание программы 3 года обучения.	24
3.3.1 Модуль «Волейбол – командная игра»	24
3.3.2. Модуль «Техника игры в волейбол»	27
3.3.3. Модуль «Тактика игры в волейбол»	29
4. Раздел «Воспитание»	47
5. Ресурсное обеспечение программы	51
6. Список литературы и интернет-ресурсов	52
Приложение 1. Календарный учебный график программы «Волейбол»	53
Приложение 2. План воспитательной работы	
Приложение 3. Контроль уровня теоретической подготовленности	76
Приложение 4. Нормативы общей и специальной физической подготовленности	87
Приложение 5. Стартовая диагностика	91
Приложение 6. Основные требования к проведению занятий	96
Приложение 7. Содержание разделов подготовки обучающихся	98

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 года 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.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указом Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯМИ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановлением Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 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»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Указом Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»
- Письмом 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»);

- Письмом министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);

- Письмом Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

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 приспосабливаться 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, в процессе обучения выявляются, развиваются и поддерживаются талантливые дети, проявившие выдающиеся способности, для которых выстраивается индивидуальная траектория обучения.

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:

1 год обучения:

- 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).

2 год обучения:

- 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.

3 год обучения:

- 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.

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. На продвинутом уровне обучения девочки и мальчики занимаются отдельно. Группы формируются из детей одного или близких возрастов. На стартовом и базовом уровне обучения группы смешанные, девочки и мальчики могут обучаться вместе, на продвинутом - однополые. 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;

познавательные коммуникативные	- 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.
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 контрольных 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 3 и 4* 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. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие золотому или серебряному знаку отличия.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в содержании Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, имеют незначительные затруднения при применении знаний на практике. Выполняют нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующие бронзовому знаку отличия.
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. Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) выполняет ниже соответствующих бронзовому знаку отличия.

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. Содержание программы

3.1. Содержание программы 1 года обучения.

Цель программы – создание прочной базовой технической и физической основы для дальнейшей специализации в волейболе и формирование устойчивого интереса к игровой деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить детей с историей развития физической культуры и спорта, терминологией упражнений и простейшими правилами соревнований;
- формировать 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;
- обучать умениям индивидуальной работы по технике выполнения технических приемов в волейболе.

Развивающие:

- формировать правильную осанку, развивать различные мышцы тела, 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. Модуль «Азбука волейбола»

Цель модуля: сформировать интерес к занятиям волейболом.

Задачи модуля:

Обучающие:

- формировать у обучающихся системное представление об истории возникновения и развития волейбола как в мире, так и в России, а также о его месте и значении в системе физического воспитания;
- формировать у обучающихся устойчивые навыки безопасного поведения во время занятий по волейболу для предотвращения травматизма;
- формировать базовые знания техники игры в волейбол.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитать уважение к товарищам по команде;
- формировать ценностные ориентиры 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:

- перемещаться 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.

Учебно-тематический план модуля «Азбука волейбола»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	0,4	0,6	1	Беседа, наблюдение
2.	История развития волейбола. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.	0,4	0,6	1	Беседа, наблюдение
3.	Стойка игрока. Основы игры и перемещений в пионерболе.	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-	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение

	волейбола).				
6.	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
7.	Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
8.	Зоны на волейбольной площадке.	1	1	2	Показ, объяснение
9.	Индивидуальная работа: бросок мяча одной рукой о стену и ловля от стены.	1	2	3	Беседа, объяснение
10.	Подводящие упражнения: перемещения в стойке.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
11.	Пионербольная подача с 3 - 6м. Имитация нападающего удара на сетку.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
12.	Атакующие действия в пионерболе.	1	2	3	Беседа, наблюдение
13.	Двигательные основы нападения в пионерболе на гимнастическом мостике.	0,4	0,6	1	Объяснение, показ, наблюдение
14.	Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом.	1	2	3	Объяснение, показ
15.	Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки.	0,6	2,4	3	Объяснение, показ
16.	Круговая тренировка на развитие ловкости.	0,4	0,6	1	Объяснение, контроль
17.	Контрольные испытания.	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение, контроль, тестирование
18.	Работа в парах: нападение одной рукой по прямой на точность. Поддачи на дальность.	1	2	3	Объяснение, наблюдение
19.	Индивидуальная работа над собой: отработка приёма мяча снизу двумя руками.	1	2	3	Объяснение, показ
20.	Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	0,5	0,5	1	Объяснение, показ
Итого:		10,5	29,5	40	

Содержание программы модуля «Азбука волейбола»

Тема 1. Правила техники безопасности. Вводная тренировка.

Теория: Техника безопасности на занятиях. «Дорога в Центр дополнительного образования и домой. ПДД.» инструктаж по дорожной безопасности. Правила выполнения контрольных упражнений.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Тема 2. История развития волейбола. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.

Теория: Исторические сведения о возникновении и развитии волейбола. Действия при возникновении ЧС, инструктаж.

Практика: Подвижные игры.

Тема 3. Стойка игрока. Основы игры и перемещений в пионерболе.

Теория: Техника перемещения в стойке, выполнения ОРУ на разные группы мышц. Соблюдение мер пожарной безопасности, инструктаж.

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.

Теория: Техника перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, расстановки на волейбольной площадке, правила игры. Меры безопасности при угрозе террористического акта, инструктаж.

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: Способы перемещения на площадке, обзор основных этапов развития волейбола, виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).

Практика: отработка на практике способов перемещения на площадке.

Тема 6. Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.

Теория: Передача двумя руками сверху на месте.

Практика: эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 7. Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча.

Теория: Разминка в парах, техника приема сверху с собственного подброса мяча.

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

Тема 8. Зоны на волейбольной площадке.

Теория: Расположение зон на волейбольной площадке, самостоятельная работа с заданиями на информационной доске (контроль).

Практика: выполнение комплекса ОРУ, самостоятельная работа с заданиями на информационной доске, эстафеты, подвижная игра «Перестрелка».

Тема 9. Передача двумя руками сверху в парах.

Теория: Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 10. Подводящие упражнения: перемещения в стойке.

Теория: Подводящие упражнения: перемещения в стойке. «Режим дня – залог здоровья» беседа.

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.

Теория: Техника выполнения пионербольной подачи с 3 - 6м.

Практика: эстафеты, игра в пионербол.

Тема 12. Атакующие действия в пионерболе.

Теория: Техника выполнения атакующих действий в пионерболе, работа в парах: техника нападения двумя руками, действия в защите на сетке.

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

Тема 13. Двигательные основы нападения в пионерболе.

Теория: Техника 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.

Теория: Техника 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.

Теория: техника выполнения передача сверху двумя руками вдоль сетки, тренировочная игра.

Практика: тренировочная игра.

Тема 16. Круговая тренировка на развитие ловкости.

Теория: Техника выполнения ОРУ, круговой тренировки на развитие ловкости. «Спорт против наркотиков» тематическая беседа.

Практика: круговая тренировка, двусторонняя учебная игра с заданиями

Тема 17. Контрольные испытания.

Теория: Техника выполнения ОРУ.

Практика: контрольные испытания, подвижные игры.

Тема 18. Работа в парах: нападение одной рукой по прямой на точность. Подачи на дальность.

Теория: Работа в парах: нападение одной рукой по прямой на точность. Подачи на дальность.

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

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

Теория: Техника выполнения чередования приемов сверху и снизу.

Практика: отработка волейбольного приёма индивидуально над собой.

Тема 20. Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

Теория: Правила игры в пионербол.

Практика: ОРУ с предметами, двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.

3.1.2. Модуль «Игра по правилам»

Цель модуля: формирование у обучающихся целостного понимания правил волейбола и их уверенного применения в игровой практике для обеспечения справедливой, безопасной и техничной игры.

Задачи модуля:

Обучающие:

- учить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- учить технике приемов волейбола на малой площадке;
- учить основным правилам игры в волейбол;
- учить правильно интерпретировать и использовать основные жесты судьи.

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;
- 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;
- мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению самоконтроля;
- 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».

Учебно-тематический план модуля «Игра по правилам»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника.	1	1	2	Беседа, промежуточный контроль
2.	Подводящие упражнения: приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.	0,4	1,6	2	Объяснение, наблюдение
3.	Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	0,8	1,2	2	Показ, наблюдение
4.	Правила волейбола. Положение о проведении соревнований.	0,8	1,2	2	Объяснение, показ
5.	Общая физическая подготовка.	0,3	0,7	1	Наблюдение
6.	Акробатические упражнения.	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.	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.	Система игры: «углом вперёд» и «углом назад».	1,5	2,5	4	Показ, наблюдение
10.	Виды подач и их значение в волейболе. Силловые подачи.	0,8	1,2	2	Показ, наблюдение
11.	Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силловые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность.	0,8	1,2	2	Показ, наблюдение
12.	Групповые действия в защите.	0,8	1,2	2	Показ, наблюдение
13.	Общая физическая подготовка.	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.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.	1	2	3	Показ, наблюдение
16.	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим.	1	2	3	Показ, наблюдение
17.	Судейская практика.	0,4	1,6	2	Показ, наблюдение, контроль, тестирование
Итого:		11,5	28,5	40	

Содержание программы модуля «Игра по правилам»

Тема 1. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника.

Теория: Техника выполнения комплекса упражнений на развитие ловкости.

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

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

Теория: Техника 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. 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.

Теория: Правила волейбола, содержания и требований положения о проведении соревнований.

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

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения многоскоков, прыжков, челночного бега, бега с заданиями. «Негативное влияние на организм человека курения и употребление алкоголя» тематическая беседа.

Практика: ОФП, многоскоки, прыжки, челночный бег, бег с заданиями, подвижная игра «Перестрелка».

Тема 6. Акробатические упражнения.

Теория: Техника выполнения индивидуальной работы у стены, акробатических упражнений. Правила поведения на льду. Соблюдение мер безопасности в зимний период, инструктаж.

Практика: выполнение индивидуальной работы у стены, акробатических упражнений, 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: Выбор места при приёме нижней и верхней подач, выбора приёма мяча, посланного через сетку, определения времени для отталкивания при блокировании.

Практика: выбор места при приёме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании, выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).

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

Теория: Взаимодействие 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. Система игры: «углом вперёд» и «углом назад».

Теория: Расположение 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. Виды подач и их значение в волейболе. Силовые подачи.

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

Теория: Техника выполнения волейбольных приёмов.

Практика: отработка силовых подач.

Тема 12. Виды подач и их значение в волейболе. Силовые подачи.

Теория: Техника 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. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения ОРУ с предметами и без. «Восстановительные мероприятия после тренировки» беседа.

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: Действия 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 и 2 с игроком зоны 3. Тренировочная игра.

Теория: Действия 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, подвижная игра «Перестрелка».

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

Теория: Тактика игры с одним связующим, игра в нападение с первой зоны со второй линии.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 17. Судейская практика.

Теория: Техника выполнения ОРУ, судейство в волейболе.

Практика: контрольные испытания, учебно-тренировочная игра.

3.1.3. Модуль «Закрепление навыков»

Цель: стабилизация и автоматизация базовых технических навыков, полученных в течение первого года обучения, для их дальнейшего использования в усложнённых и игровых условиях.

Задачи:

Обучающие:

- учить выполнять базовые технические приемы в волейболе;
- учить работать в парах;
- формировать умение выполнять передачи в парах на точность;

- формировать умение доводить до автоматизма базовые технические элементы (подача, прием, передача, нападающий удар, блок) для их качественного выполнения в условиях дефицита времени и физического утомления, устранение устойчивых ошибок;

- закреплять тактические схемы до уровня устойчивого навыка.

Развивающие:

- способствовать развитию умения правильно обобщать данные и делать выводы;
- развивать выполнение приёмов сверху и снизу;
- развивать выполнение приёмов нападения во время игры в (пионербол) волейбол;
- 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;
- правила игры в пионербол;
- 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.

Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Специальная физическая подготовка.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
2.	Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника.	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.	Развитие скоростно-силовых качеств.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
5.	Индивидуальная работа у стены: подача мяча снизу и сверху на точность.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
6.	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.	0,4	1,6	2	Показ, объяснение

	Силовые подачи. Верхняя прямая подача на малой площадке.				
8.	Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема сверху с собственного подброса мяча.	0,2	0,8	1	Показ, объяснение
9.	Внутригрупповой турнир по пионерболу.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
10.	Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.	0,5	1,5	2	Объяснение, показ
11.	Специальная физическая подготовка.	0,5	0,5	1	Объяснение, показ
12.	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим.	0,5	1,5	2	Объяснение, контроль
13.	Техника блокирования.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
14.	Упражнения для развития прыгучести.	0,5	1,5	2	Объяснение, наблюдение
15.	Работа в парах: обучение прямому нападающему удару.	0,5	1,5	2	Объяснение, показ
16.	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. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема снизу с собственного подброса мяча.	0,5	1,5	2	Объяснение, тестирование (Приложение 2)
20.	Прием мяча сверху в падении.	0,5	1,5	2	Наблюдение
21.	Развитие силы. Закрепление знаний по системам игры: «углом вперед» и «углом назад».	0,5	1,5	2	Беседа, объяснение
22.	Общая физическая подготовка.	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.	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.	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	

Содержание модуля «Закрепление навыков»

Тема 1. Специальная физическая подготовка.

Теория: Строения и функции организма человека. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: выполнение специально-подготовительных упражнений.

Тема 2. Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника.

Теория: Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, полоса препятствий, упражнения на растяжку, двусторонняя учебная игра с заданиями.

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

Теория: Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. «Способы закаливания» беседа.

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

Тема 4. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: Техника выполнения ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.

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

Тема 5. Индивидуальная работа у стены: подача мяча снизу и сверху на точность.

Теория: Режим дня. Техника подачи мяча снизу и сверху на точность.

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

Тема 6. Легкоатлетические упражнения. Волевые качества спортсмена.

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

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

Тема 8. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема сверху с собственного подброса мяча.

Теория: Правил соревнований.

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

Тема 9. Внутригрупповой турнир по пионерболу.

Теория: Правила игры в пионербол организаторских способностей

Практика: игра в пионербол.

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

Теория: Техника выполнения приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.

Практика: разминка в парах, отработка приёма мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.

Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения специальной физической подготовки.

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

Тема 12. Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим.

Теория: Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. «Профилактика переутомления и травм» беседа.

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.

Теория: Техника выполнения блокирования.

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

Тема 14. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития прыгучести. Меры безопасности при угрозе террористического акта, инструктаж.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, упражнения для развития прыгучести, игра в волейбол, эстафета.

Тема 15. Работа в парах: обучение прямому нападающему удару.

Теория: Техника выполнения прямого нападающего удара.

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

Тема 16. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие силы. «Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях» беседа.

Практика: выполнение упражнений на развитие силы, отработка волейбольных приёмов на практике.

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

Теория: Техника 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: Тактика взаимодействия игроков передней линии с игроком зоны 3.

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

Тема 19. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема снизу с собственного подброса мяча.

Теория: Техника приема снизу с собственного подброса мяча, самоконтроль (тестирование).

Практика: двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 20. Прием мяча сверху в падении.

Теория: Техника выполнения приема мяча сверху в падении. Действия при возникновении ЧС, инструктаж.

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

Тема 21. Развитие силы. Закрепление знаний по системам игры: «углом вперёд» и «углом назад».

Теория: Техника 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. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте» инструктаж по дорожной безопасности.

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

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

Теория: Правила игры в волейбол. Соблюдение мер пожарной безопасности, инструктаж.

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

Тема 24. Развитие координационных способностей.

Теория: Техника 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: Внешние «негативные» факторы.

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

Тема 26. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений, развивающих быстроту ответных действий.

Практика: выполнение упражнений на развитие быстроты, отработка волейбольных приёмов на практике, волейбол на малой площадке.

Тема 27. Контрольные соревнования по волейболу.

Теория: Правила соревнований. Правила поведения на водоёмах в летний период, инструктаж.

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

3.2. Содержание программы 2 года обучения.

Цель программы - формирование основ тактического мышления и освоение усложнённой техники игры для обеспечения эффективного индивидуального и группового взаимодействия на площадке.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать знания истории развития физической культуры и спорта, терминологии упражнений и простейших правил соревнований;
- формировать представления об основных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать у обучающихся базовые знания о правилах и тактике волейбола, а также закрепить ключевые технические элементы игры (стойка, перемещения, передачи, подача, прием, нападающий удар)

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 умение 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. Модуль «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:

- выполнять 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.

Учебно-тематический план модуля «Теоретическая подготовка»

№ 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.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
3.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Влияние 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.	1	1	2	Беседа, наблюдение
5.	Сочетание способов перемещений (бег,	0,5	1,5	2	Беседа,

	остановки, повороты, прыжки вверх). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.				наблюдение
6.	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.	1	2	3	Беседа, входной контроль, наблюдение
7.	Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху.	1	2	3	Беседа, наблюдение
8.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	2	3	Показ, объяснение
9.	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.	1	2	3	Показ, объяснение
11.	Нижняя прямая подача с 3-6м (по упрощенным правилам).	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.	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.	Круговая тренировка. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	0,5	0,5	1	Объяснение, контроль
17.	Соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
18.	Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	1	2	3	Объяснение, наблюдение
Итого:		15	27	42	

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. «Дорога в Центр дополнительного образования и домой. ПДД.» инструктаж по дорожной безопасности.

Практика: вводная тренировка.

Тема 2. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола.

Теория: Исторические сведения о возникновении волейбола. Действия при возникновении ЧС, инструктаж.

Практика: Подвижные игры. ОФП.

Тема 3. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Техника перемещения в стойке. Меры безопасности при угрозе террористического акта, инструктаж.

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: Техника перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком. Соблюдение мер пожарной безопасности, инструктаж.

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. Способы 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: Передача 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: Прием 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.

Теория: Техника выполнения приёма мяча снизу двумя руками над собой. «Режим дня – залог здоровья» беседа.

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

Тема 9. Передача двумя руками сверху в парах.

Теория: Правила игры в волейбол. Техника 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: Техника 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: Техника 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: Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

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

Тема 13. Правила и судейство игр по волейболу.

Теория: Правила и судейство игр по волейболу.

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: Техника 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. «Спорт против наркотиков» тематическая беседа.

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. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Техника выполнения разминки ОРУ в парах.

Практика: круговая тренировка, подвижные игры.

Тема 17. Соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола.

Теория: Техника выполнения ОРУ в парах.

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

Тема 18. 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.

3.2.2. Модуль «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: выработка устойчивой внутренней мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей, повышению функциональных возможностей, общей работоспособности.

Задачи модуля:

Обучающие:

- обучать игровым действиям в защите и нападении в волейбол по системе «углом вперед» с применением групповых действий;
- обучать выполнять движения без излишних напряжений, умению расслабляться;
- обучать технике выполнения упражнений;
- обучать правилам судейства на соревнованиях.

Развивающие:

- развивать силу 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);
- развивать технические навыки, физические качества, координацию;
- формировать правильный двигательный стереотип, тактику и психологический настрой, необходимый для успешной игры.

Воспитательные:

- приобщать к здоровому образу жизни и гармонии тела с помощью гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений;
- формировать у занимающихся устойчивого волевого поведения, трудолюбия и дисциплинированности через осознанное отношение к выполнению тренировочных нагрузок;
- воспитывать чувство ответственности за личный результат и вклад в общекмандный успех;
- прививать навыки объективной самооценки своих физических возможностей для постановки дальнейших целей.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения 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;
- технику 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 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.

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	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.	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1	2	3	Объяснение, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка.	1,6	3,4	5	Показ, наблюдение
4.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	1	2	3	Беседа, объяснение
5.	Выбор места при приёме нижней и верхней подач (фазы приема мяча).	1	2	3	Беседа, объяснение
6.	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	1	3	4	Беседа, объяснение
7.	Расположение игроков при приёме. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	1	2	3	Показ, наблюдение
8.	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1,2	1,8	3	Показ, наблюдение
9.	Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	2	3	Показ, наблюдение
10.	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	1,2	1,8	3	Показ, наблюдение
11.	Общая физическая подготовка.	1	2	3	Показ, наблюдение
12.	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.	1	2	3	Показ, наблюдение
13.	Действия в защите и нападении. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3.	1	2	3	Показ, наблюдение
Итого:		14	28	42	

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

Теория: Техника 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, выполнение приёма мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первой передачи в зоны 4,3,2.

Тема 2. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Теория: Группировка и перекаты в различных положениях. Техника 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. Общая физическая подготовка.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятии в тренажёрных залах. «Негативное влияние на организм человека курения и употребление алкоголя» тематическая беседа. Техника выполнения ОРУ с мячами, прыжков в высоту с прямого разбега (с мостика) и через планку (веревочку). Техника выполнения ОРУ, многоскоков, прыжков, челночного бега и бега на 30м.

Практика: ОРУ с мячами, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку). Круговая тренировка на развитие выносливости, упражнения малой интенсивности. ОРУ на развитие третьей группы мышц (ног и таза). Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. ОФП, Подвижная игра «Перестрелка».

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

Теория: Техника выполнения блокирования, одиночного блокирования прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Практика: упражнения на развитие ловкости, блокирование, одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. подвижная игра в бадминтон.

Тема 5. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) – фазы приема мяча.

Теория: Выбор места при приёме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании, выбор приёма мяча, посланного через сетку – фазы приема: стартовая, подготовительная, рабочая, заключительная. Правила поведения на льду. Соблюдение мер безопасности в зимний период, инструктаж.

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

Тема 6. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Теория: Взаимодействие 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 7. Расположение игроков при приёме подачи. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

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

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 8. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.

Теория: Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Практика: 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.

Тема 9. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Теория: Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Практика: Подтягивание, поднимание и опускание ног из различных положений. Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тема 10. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.

Теория: Техника передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Техника 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 11. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения ОРУ с предметами и без. «Восстановительные мероприятия после тренировки» беседа.

Практика: Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощением (набивными мячами), игра в волейбол

Тема 12. 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: 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.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 13 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: Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

Практика: тренировочная игра.

3.2.3. Модуль «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.

Задачи:

Обучающие:

- формировать теоретических знания специальной физической подготовке в волейболе;
- обучать правильному и безопасному выполнению упражнений специальной физической подготовки;

- обучать применению физических качеств в игровых условиях;

- формировать навык согласования движений с полётом мяча;

- расширять знания о строении и функциях организма человека;

- обучать волейбольным приемам передачи и нападения.

Развивающие:

- повышать функциональные возможности органов и систем, определяющих достижения в волейболе;

- развивать «взрывную» силу, специальную прыгучесть, скоростно-силовую выносливость в сложной двигательной реакции;

- развивать восприятие и анализ игровой ситуации (объем, интенсивность, распределение и переключение внимания; быстрота мыслительных процессов; способность к сосредоточению).

Воспитательные:

- воспитывать способность проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

- воспитывать 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:

- 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.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	Специальная физическая подготовка.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
2.	Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника	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.	Специальная физическая подготовка.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
5.	Верхняя прямая подача мяча на точность.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
6.	Двусторонняя учебная игра в нападении.	0,5	1,5	2	Беседа, контроль
7.	Тактика вторых передач.	0,5	1,5	2	Показ, объяснение
8.	Правила соревнований.	0,5	0,5	1	Показ, объяснение
9.	Игра на малой площадке 4х4. Внутригрупповой турнир по волейболу.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
10.	Специальная физическая подготовка.	0,5	1,5	2	Объяснение, показ
11.	Специальная физическая подготовка.	0,5	0,5	1	Объяснение, показ
12.	Основы биомеханики.	0,5	1,5	2	Объяснение, контроль
13.	Прямой нападающий удар.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
14.	Специальная физическая подготовка.	0,5	1,5	2	Объяснение, наблюдение

15.	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.	Специальная физическая подготовка.	0,4	1,6	2	Беседа, контроль
17.	Передача 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.	Прием мяча сверху в падении.	0,5	1,5	2	Наблюдение
21.	Общая физическая подготовка.	1,2	3,8	5	Беседа, объяснение
22.	Контрольные соревнования по волейболу.	1	1	2	Объяснение, контроль
Итого:		12	30	42	

Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»

Тема 1. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития быстроты. «Способы закаливания» беседа.

Практика: Упражнения для развития быстроты. Полоса препятствий. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 2. Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника.

Теория: Техника бега с остановками и изменением направления, выполнения упражнения «отрезки с перебежками» с волейбольным мячом. Действия при возникновении ЧС, инструктаж.

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

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

Теория: Техника 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: 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.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения ОРУ на развитие прыгучести.

Практика: ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 5. Верхняя прямая подача мяча на точность.

Теория: Техника верхней прямой подачи мяча на точность.

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: 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. Двусторонняя учебная игра в нападении.

Теория: Техника 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: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча, отработка волейбольных приёмов на практике, двусторонняя учебная игра в волейбол в нападении.

Тема 7. Тактика вторых передач.

Теория: Тактика вторых передач.

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 8. Правила соревнований.

Теория: Правила соревнований.

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

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

Теория: Правила игры в волейбол.

Практика: двусторонняя игра в волейбол.

Тема 10. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки. «Профилактика переутомления и травм» беседа.

Практика: упражнения для развития ловкости, эстафеты.

Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.

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

Тема 12. Основы биомеханики.

Теория: Основы биомеханики. Техника выполнения упражнений, необходимых при блокировании. «Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях» беседа.

Практика: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 13. Прямой нападающий удар.

Теория: Техника 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. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития прыгучести. Меры безопасности при угрозе террористического акта, инструктаж.

Практика: СФП. Упражнения для развития прыгучести, отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол.

Тема 15. 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: Техника выполнения прямого нападающего удара и удара по диагонали.

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

Тема 16. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища.

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

Тема 17. Передача мяча в прыжке.

Теория: Передача мяча в прыжке. Техника выполнения упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча в прыжке.

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

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

Теория: Тактика 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: Передача мяча в прыжке. Соблюдение мер пожарной безопасности, инструктаж.

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

Тема 20. Прием мяча сверху в падении.

Теория: Техники выполнения приема мяча сверху в падении.

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

Тема 21. Общая физическая подготовка.

Теория: Развитие силы. Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте» инструктаж по дорожной безопасности.

Развитие гибкости. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения 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), отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол;

упражнения для развития гибкости, упражнения 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).

Тема 22. Контрольные соревнования по волейболу.

Теория: Правила игры в волейбол. Правила поведения на водоёмах в летний период, инструктаж.

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

3.3. Содержание программы 3 года обучения.

Цель: достижение высокого уровня спортивного мастерства через углублённую специализацию, овладение сложными командными тактическими системами и интеграцию всех аспектов подготовки для успешной соревновательной деятельности.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- достичь автоматизма и вариативности в выполнении технических элементов (подача, приём, передача, нападающий удар, блок) в условиях дефицита времени и активного противодействия соперника;
- обучать интеграции в игру таких приёмов, как скидка, атакующий удар с задней линии, сложная передача в прыжке, групповой блок против комбинаций атаки;
- обучать сложным командным тактическим системам;
- обучать анализировать действия соперника, предвидеть развитие розыгрыша и выбирать наиболее рациональное техническое или тактическое решение из нескольких возможных.

Развивающие:

- формировать твердую уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре;
- развивать специальные физические качества: целенаправленное выведение на максимальный уровень взрывной силы ног, скоростно-силовой выносливости, прыгучести и реакции, необходимых для эффективной реализации сложных тактических схем;
- повышать общую и специальную работоспособность: увеличение способности организма поддерживать высокий темп игры и интенсивность действий на протяжении всего матча, партии и турнира без потери качества;
- развивать тактическое мышление («игровой интеллект»): способность к быстрому анализу ситуации на площадке, прогнозированию действий партнёров и соперников, а также к мгновенному принятию верных решений в условиях стресса.
- развить стрессоустойчивость и саморегуляцию: умение контролировать своё эмоциональное состояние, сохранять концентрацию внимания и волевой настрой в решающие моменты соревнований.

Воспитательные:

- воспитывать психологию победителя: формирование устойчивой мотивации на достижение максимального результата, воспитание воли к победе и умения бороться до конца при любом счёте;
- воспитывать психологию победителя: формирование устойчивой мотивации на достижение максимального результата, воспитание воли к победе и умения бороться до конца при любом счёте;
- укреплять командный дух и чувство ответственности: привитие глубокой личной ответственности за свой участок работы и итоговый общекомандный результат;
- формировать культуру взаимопомощи, поддержки и конструктивной критики внутри коллектива;
- формировать дисциплину и профессиональное отношение к делу: соблюдение спортивного режима (тренировки, отдых, питание), пунктуальность, добросовестное выполнение установок тренера даже при высокой нагрузке и усталости;
- воспитывать уважительное отношение к спорту: проявление уважения к тренерам, партнёрам, соперникам, судьям и зрителям; честная игра и достойное поведение как на площадке, так и за её пределами.

3.3.1. Модуль «Волейбол – командная игра»

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

Цель модуля: формирование у учащихся целостного понимания принципов командного взаимодействия и развитие практических навыков слаженной игры в коллективе для достижения общекомандного результата.

Задачи модуля:

Обучающие:

- учить понимать базовые принципы командной тактики в нападении и защите, правила ротации и зонную ответственность;
- 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;

- совершенствовать игровые связи между игроками.
- **Развивающие:**
- развивать восприятие – «чувство дистанции» при приеме мяча, передачах, различных бросках, нападающих ударах;
- развивать способность предвидеть действия товарищей по команде, несловесно общаться на площадке и действовать синхронно;
- развивать тактическое мышление, память, представление и воображение;
- развивать способность управлять эмоциями.

Воспитательные:

- воспитывать спортивный характер, «бойцовские качества»;
- воспитывать взаимное уважение, доверие, ответственность за личный результат перед командой;
- воспитывать чувство патриотизма, доброты, честности, широты, глубины, критичности, остроты ума, целеустремленности, смелости, решительности.

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.

Учебно-тематический план модуля «Волейбол – командная игра»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Стартовая диагностика физических и технических показателей.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
2.	Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
3.	Влияния физических упражнений на организм человека.	1	1	2	Беседа, показ, наблюдение
4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.	1	1	2	Беседа, наблюдение
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
6.	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	2	3	Беседа,

					входной контроль, наблюдение
7.	Индивидуальная работа над собой: передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).	1	2	3	Беседа, наблюдение
8.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	2	3	Показ, объяснение
9.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	2	3	Беседа, наблюдение
10.	Прием подачи и первая передача в зону 3. Командные действия.	0,5	1,5	2	Беседа, наблюдение
11.	Вторая передача. Подачи.	1	2	3	Беседа, наблюдение
12.	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	1	2	3	Беседа, наблюдение
13.	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.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, из зоны 6 в зону 3 на точность.	1	2	3	Беседа, наблюдение
15.	Одиночное блокирование нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи (зона не известна, направление удара диагональное).	1	3	4	Беседа, наблюдение
16.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
17.	Одиночное блокирование.	0,5	0,5	1	Беседа, наблюдение
18.	Волевые качества и развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции).	1	2	3	Беседа, наблюдение
Итого:		15	27	42	

Содержание модуля «Волейбол – командная игра»

Тема 1. Стартовая диагностика физических и технических показателей.

Теория: Инструктажи по технике безопасности. «Дорога в Центр дополнительного образования и домой. ПДД.» инструктаж по дорожной безопасности.

Практика: Стартовая диагностика физических и технических показателей.

Тема 2. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

Теория: Исторические сведения о возникновении волейбола. «Способы закаливания» беседа.

Практика: Подвижные игры. ОФП.

Тема 3. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, техника перемещения в стойке. Действия при возникновении ЧС, инструктаж.

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: Влияние физических упражнений на организм занимающихся, техника перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком. Соблюдение мер пожарной безопасности, инструктаж.

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. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком. Меры безопасности при угрозе террористического акта, инструктаж.

Практика: отработка на практике способов перемещения на площадке.

Тема 6. Передача двумя руками сверху на месте.

Теория: Передача мяча двумя руками сверху на месте.

Практика: передача мяча двумя руками сверху на месте, эстафеты, подвижные игры с элементами волейбола.

Тема 7. Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху.

Теория: Прием передачи мяча двумя руками сверху на месте, и после передачи вперед.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 8. Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Теория: Техника выполнения приёма мяча снизу двумя руками над собой.

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

Тема 9. Передача двумя руками сверху в парах.

Теория: Правила игры в волейбол, техника передачи мяча двумя руками сверху в парах.

Практика: отработка волейбольного приёма на практике.

Тема 10. Прием подачи и первая передача в зону 3. Командные действия.

Теория: Прием подачи и первая передача в зону 3. Командные действия.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

Тема 11. Вторая передача. Поддачи.

Теория: Техника выполнения второй подачи. «Режим дня – залог здоровья» беседа.

Практика: эстафеты, учебная игра в мини-волейбол.

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

Теория: Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.

Практика:

Тема 13. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5. Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали.

Теория: Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5. Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали.

Практика: отработка ударов и блокирования нападающего.

Тема 14. Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, из зоны 6 в зону 3 на точность.

Теория: Техника выполнения приема подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, из зоны 6 в зону 3 на точность. «Спорт против наркотиков» тематическая беседа.

Практика: отработка приёмов подачи.

Тема 15. Одиночное блокирование нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи (зона не известна, направление удара диагональное).

Теория: Одиночное блокирование нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи (зона не известна, направление удара диагональное).

Практика: отработка блокирования

Тема 16. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу.

Теория: Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу.

Практика: отработка способов передачи мяча.

Тема 17. Одиночное блокирование

Теория: Одиночное блокирование.

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

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

Теория: Волевые качества и развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции).

Практика: Упражнения на развитие внимания, эстафеты, игра в мини-волейбол с заданиями.

3.3.2. Модуль «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: достижение стабильности, вариативности и максимальной эффективности индивидуальной техники игры в сложных соревновательных условиях.

Задачи модуля:

Обучающие:

- совершенствовать и стабилизировать базовые технические приёмы (верхняя и нижняя передача, нападающий удар, подача, приём, блок) до уровня автоматического и безошибочного выполнения;
- совершенствовать игровые навыки, направленные на развитие зрительно моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений («чувства мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени»);
- учить внедрять в игру вариативные техники выполнения игровых элементов для расширения тактического арсенала каждого спортсмена и команды в целом;
- формировать индивидуальный технический стиль каждого игрока с учётом его физических данных и игровой специализации (*амплуа*);
- учить интегрировать технические навыки с тактическими действиями, превращать технику из самоцели в инструмент для достижения результата в рамках командной стратегии;
- формировать технику игровых действий в защите и нападении по системе «углом вперед» с применением групповых и командных действий в двусторонней учебной игре.

Развивающие:

- развивать способность к эффективному выполнению технических приёмов в условиях противодействия соперника, дефицита времени и игрового пространства, а также на фоне физического утомления;
- развивать тактическое мышление, память, представление и воображение.

Воспитательные:

- воспитать у спортсменов понимание, что их личная ошибка напрямую влияет на результат всей команды, прививать чувство ответственности за безошибочное выполнение своей тактической функции в рамках общей стратегии;
- воспитывать умение сдерживать импульсивные, невыгодные для команды действия;
- воспитать культуру взаимопомощи и поддержки, учить игроков видеть и ценить вклад каждого члена команды, независимо от его амплуа, формировать установку «один за всех и все за одного»;
- воспитать волю к победе, умение сохранять концентрацию, самообладание и уверенность в своих силах в самые напряжённые моменты матча, учить не бояться ошибок, а анализировать их и делать выводы;
- прививать навыки самоконтроля за своим техническим исполнением даже на фоне сильного утомления, воспитать уважение к труду — своему и партнёров по команде;
- формировать понимание важности соблюдения спортивного режима для достижения максимальных результатов.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- основы техники и тактики игры в волейбол;
- технику безопасности выполнения упражнений;
- техники выполнения подач, отражение подач, верхней передачи, нападающего удара, постановку блока, игру в нападении и защите по системам игры: «углом вперёд» 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;
- выполнять подачу, отражать подачи, верхнюю передачу, нападающий удар, ставить и организовывать блок, групповые и командные действия в защите;
- внедрять в игру вариативные техники выполнения игровых элементов;
- интегрировать технические навыки с тактическими действиями.

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.

Учебно-тематический план модуля «Техника игры в волейбол»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Основы техники и тактики игры в волейбол.	1	2	3	Промежуточный контроль
2.	Передача мяча сверху двумя руками.	1	2	3	Наблюдение, беседа
3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1	2	3	Показ, наблюдение
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3, 2.	-	2	2	Объяснение, контроль
5.	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.	1	2	3	Беседа, объяснение
7.	Техника защиты.	1	2	3	Беседа, объяснение
8.	Перемещения и стойки.	1	3	4	Беседа, объяснение
9.	Приемы мяча.	-	2	2	Показ, наблюдение
10.	Работа в парах.	2	2	4	Показ, наблюдение
11.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу	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.	1	2	3	Показ, наблюдение
13.	Общая физическая подготовка.	-	2	2	Показ, наблюдение
14.	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.	1	2	3	Показ, наблюдение
15.	Контрольные испытания.	0,5	1,5	2	Показ, наблюдение

	Итого:	12	30	42	
--	---------------	----	----	----	--

Содержание программы модуля «Техника игры в волейбол»

Тема 1. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Теория: Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2. Подачи.

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

Тема 2. Передача мяча сверху двумя руками.

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Теория: 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. «Негативное влияние на организм человека курения и употребление алкоголя» тематическая беседа.

Практика: 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.

Тема 4. Прием подачи и первая передача в зону 3, 2.

Теория: 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).

Практика: 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).

Тема 5. Подачи из-за лицевой линии в пределы площадки, правую и левую половины площадки; по зонам 1,6,5.

Теория: Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Подачи из-за лицевой линии в пределы площадки, правую и левую половины площадки; по зонам 1,6,5.

Практика: 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.

Тема 6. Прямой нападающий удар.

Теория: 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 разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Правила поведения на льду. Соблюдение мер безопасности в зимний период, инструктаж.

Практика: 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 разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Тема 7. Техника защиты.

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 8. Перемещения и стойки.

Теория: Техника перемещения и стойки: основная, низкая; ходьба, бег, двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

Практика: Перемещения и стойки: основная, низкая; ходьба, бег, двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

Тема 9. Приёмы мяча.

Теория: Техника приема мяча после отскока от стены (расстояние 4-6 м); прием верхней прямой подачи.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 10. Работа в парах.

Теория: Техника выполнения упражнений. «Восстановительные мероприятия после тренировки» беседа.

Практика: 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.

Тема 11. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу.

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 12. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.

Теория: Техника передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели, нападающего удара при встречных передачах, верхней прямой подачи, приема мяча, отражённого сеткой, приема мяча снизу в группе.

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

Тема 13. Общая физическая подготовка.

Теория: техника выполнения ОРУ с предметами и без.

Практика: многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с отягощением (набивными мячами), игра в волейбол

Тема 14. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.

Теория: 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.

Практика: отработка волейбольных приёмов на практике, игра в волейбол

Тема 15. Контрольные испытания.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: контрольные испытания.

3.3.3. Модуль «Тактика игры в волейбол»

Цель: формирование у обучающихся системного тактического мышления и умения управлять игрой через овладение сложными командными тактическими системами, их адаптацией к действиям соперника и интеграцией в единую стратегию для достижения победы.

Задачи:

Обучающие:

- обучать сложным системам игры в нападении и в защите;
- учить прогнозировать (оценивать будущие действия партнеров и соперников на основе знаний об их склонности к принятию решений и прогнозе наиболее реальных ходов при данной тактической ситуации);
- учить разрабатывать и реализовывать тактический план на матч, включая анализ сильных и слабых сторон соперника;
-
- формировать способности к предвидению (антиципации) игровых ситуаций на основе анализа расстановки и действий соперника;
- обучать быстрому и эффективному принятию решений в условиях дефицита времени и информации
- совершенствовать технические приёмы до уровня, позволяющего гибко реализовывать различные тактические замыслы;
- обучать игроков управлению темпом и ритмом игры;
- формировать навыки противодействия тактическим планам соперника: смена ритма атак, использование обманных ходов, перестроение защитных порядков.

Развивающие:

- развивать тактическое мышление («игровой интеллект»);
- развивать скорость принятия решений;
- развивать оперативную память и концентрацию внимания;
- развивать стрессоустойчивость и эмоционально-волевую сферу.

Воспитательные:

- воспитывать личную ответственность за командный результат;
- формировать игровую дисциплину;
- воспитывать инициативность и лидерские качества;
- воспитывать уважение к сопернику и честной игре.

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- основные принципы нападения (концентрация сил, скорость, внезапность) и защиты (компактность, глубина, страховка);
- конкретные взаимодействия внутри командной системы;
- сложные системы игры в нападении и в защите.

Учащийся должен уметь:

- быстро анализировать ситуацию на площадке (позиции своих игроков и соперников), предвидеть ход розыгрыша на 2–3 шага вперёд и выбирать наиболее эффективное решение из нескольких возможных;
- делать правильный выбор в условиях жёсткого дефицита времени;
- удерживать в фокусе большое количество объектов и информации;
- выполнять индивидуальные и групповые практические действия;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- управлять своими эмоциями после собственных ошибок;
- соблюдать спортивную этику, дисциплину.

Учащийся должен иметь навык:

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

Учебно-тематический план модуля «Тактика игры в волейбол»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теор ия	Прак тика	Всего	
1.	Индивидуальные действия тактики нападения.	0,2	0,8	1	Беседа,

					наблюдение
2.	Групповые действия тактики нападения.	1	2	3	Беседа, наблюдение
3.	Командные действия тактики нападения.	0,2	0,8	1	Беседа, наблюдение
4.	Индивидуальные действия тактики защиты.	0,2	0,8	1	Беседа, наблюдение
5.	Групповые действия тактики защиты.	1	1	2	Беседа, наблюдение
6.	Командные действия тактики защиты.	1	1	2	Беседа, наблюдение
7.	Индивидуальные действия тактики нападения.	0,2	0,8	1	Беседа, наблюдение
8.	Групповые действия тактики нападения.	1	2	3	Беседа, наблюдение
9.	Командные действия тактики нападения.	0,3	0,7	1	Беседа, 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.	1	1	2	Беседа, наблюдение
11.	Групповые действия тактики защиты.	1	1	2	Беседа, наблюдение
12.	Командные действия тактики защиты.	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.	0,2	0,8	1	Беседа, наблюдение
15.	Групповые действия тактики нападения.	0,2	0,8	1	Беседа, наблюдение
16.	Командные действия тактики нападения.	0,2	0,8	1	Беседа, контроль
17.	Индивидуальные действия тактики защиты.	1	1	2	Беседа, наблюдение
18.	Групповые действия тактики защиты.	1	1	2	Беседа, наблюдение
19.	Индивидуальные действия тактики нападения.	1	1	2	Беседа, наблюдение
20.	Групповые действия тактики нападения.	1	1	2	Беседа, наблюдение
21.	Командные действия тактики нападения.	0,2	0,8	1	Беседа, наблюдение
22.	Индивидуальные действия тактики защиты.	0,2	0,8	1	Беседа, наблюдение
23.	Групповые действия тактики защиты.	1	1	2	Беседа, наблюдение

24.	Командные действия тактики защиты	0,4	1,6	2	Беседа, наблюдение
25.	Индивидуальные действия тактики защиты	0,3	1,7	2	Беседа, наблюдение
	Итого:	15	27	42	

Содержание программы модуля «Тактика игры в волейбол»

Тема. Индивидуальные действия тактики нападения.

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 2. Групповые действия тактики нападения.

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 3. Командные действия тактики нападения.

Теория: Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроком передней линии: вторая передача игроку зоны 4(2).

Практика: командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроком передней линии: вторая передача игроку зоны 4(2).

Тема 4. Индивидуальные действия тактики защиты.

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 5. Групповые действия тактики защиты.

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 6. Командные действия тактики защиты.

Теория: Командные действия тактики защиты: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры: «углом вперед». Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями. Действия при возникновении ЧС, инструктаж.

Практика: командные действия тактики защиты: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры: «углом вперед», двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 7. Индивидуальные действия тактики нападения.

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 8. Групповые действия тактики нападения.

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 9. Командные действия тактики нападения.

Теория: Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Практика: командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроков передней линии – прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

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.

Теория: Метание 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. Индивидуальные действия тактики защиты.

Теория: 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). «Профилактика переутомления и травм» беседа.

Практика: 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).

Тема 12. Командные действия тактики защиты.

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 13. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Теория: правила игры в волейбол.

Практика: игра в волейбол

Тема 14. Индивидуальные действия тактики нападения.

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 15. Групповые действия тактики нападения.

Теория: Групповые действия тактики нападения: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передач. «Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях» беседа.

Практика: групповые действия тактики нападения: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передач.

Тема 16. Командные действия тактики нападения.

Теория: Командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2).

Практика: командные действия тактики нападения: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2).

Тема 17. Индивидуальные действия тактики защиты.

Теория: Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.

Практика: Индивидуальные действия тактики защиты: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.

Тема 18. Групповые действия тактики защиты.

Теория: 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. Меры безопасности при угрозе террористического акта, инструктаж.

Практика: 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.

Тема 19. Индивидуальные действия тактики нападения.

Теория: Индивидуальные действия тактики нападения: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Практика: индивидуальные действия тактики нападения: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Тема 20. Групповые действия тактики нападения.

Теория: Групповые действия тактики нападения: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Практика: групповые действия тактики нападения: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.

Тема 21. Командные действия тактики нападения.

Теория: 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;

Практика: 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;

Тема 22. Индивидуальные действия тактики защиты.

Теория: 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. Соблюдение мер пожарной безопасности, инструктаж.

Практика: 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.

Тема 23. Групповые действия тактики защиты.

Теория: Групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме нападающего удара в доигровке. «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте» инструктаж по дорожной безопасности.

Практика: групповые действия тактики защиты: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме нападающего удара в доигровке.

Тема 24. Командные действия тактики защиты.

Теория: 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.

Практика: 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.

Тема 25. Индивидуальные действия тактики защиты.

Теория: 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. Правила поведения на водоёмах в летний период, инструктаж.

Практика: 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.

4. Раздел «Воспитание»

4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся.

Цель: развитие личности через осознание ценности жизни, здоровья и безопасности, на основе спортивных достижений, традиций, истории самарского, российского и мирового спорта и спортивных достижений.

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций объединения; информирование обучающихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- сознание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранности и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- ориентация на осознанный выбор профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей семьи и общества;
- установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установка на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- формирование и развитие личностного отношения обучающихся к занятиям волейболом, спорту, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, социализации, признания, самореализации при освоении предметного и метапредметного содержания программы;
- воспитывать чувство патриотизма и уважения к спортивной истории России и Самарского края.

Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- формирование безопасного поведения;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- формирование уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

- формирование сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- формирование интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

4.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации программы является организация их взаимодействий в учебно-тренировочном процессе, в подготовке и проведении соревнований.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, старших товарищей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения обучающихся, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание обучающихся их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

4.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Воспитательная работа осуществляется в рамках учебных занятий (беседы, встречи, просмотр документальных кинофильмов, просмотр соревнований, инструктажи) (см. приложение «Календарный план воспитательной работы»).

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) <http://fcior.edu.ru/>, страница сообщества в ВК «Ребенок в спорте», <https://vk.ru/rebenokvsporte>, страница группы в ВК «Волейбол в Самарской области», https://vk.ru/sam_volley

– 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, планшеты;
- аудиовизуальные: видеосюжеты.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия по программе проводятся на базе ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево, ФОК «Салют» города Похвистнево, СП ЦДО «Рекорд» ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево, а так же в рамках сетевого взаимодействия на базе ГБОУ СОШ пос.Октябрьский г.о.Похвистнево. 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., Кунянский 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.
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
Модуль «Азбука волейбола»					
1.	Сентябрь	1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
2.	Сентябрь	2	История развития волейбола. Место и значение волейбола в системе физического воспитания.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
3.	Сентябрь	2	Стойка игрока. Основы игры и перемещений в пионерболе.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
4.	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.	Сентябрь	2	Стойки в сочетании способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Обзор основных этапов развития волейбола. Виды волейбола (классического, пляжного, мини-волейбола).	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
6.	Сентябрь	2	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
7.	Сентябрь	3	Индивидуальная работа над собой: освоение техники приема сверху с собственного подброса мяча.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
8.	Октябрь	2	Зоны на волейбольной площадке.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
9.	Октябрь	2	Индивидуальная работа: бросок мяча одной рукой о стену и ловля от стены.	Комбинированное занятие	Беседа, объяснение
10.	Октябрь	3	Подводящие упражнения: перемещения в стойке.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
11.	Октябрь	1	Пионербольная подача с 3 - 6м. Имитация нападающего удара на сетку.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
12.	Октябрь	3	Атакующие действия в пионерболе.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение

13.	Октябрь	3	Двигательные основы нападения в пионерболе на гимнастическом мостике.	Комбинированное занятие	Объяснение, показ, наблюдение
14.	Ноябрь	1	Упражнения на координацию движения с волейбольным мячом.	Комбинированное занятие	Объяснение, показ
15.	Ноябрь	2	Индивидуальная работа над собой: передача сверху двумя руками вдоль сетки.	Комбинированное занятие	Объяснение, показ
16.	Ноябрь	3	Круговая тренировка на развитие ловкости.	Комбинированное занятие	Объяснение, контроль
17.	Ноябрь	3	Контрольные испытания.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение, контроль, тестирование
18.	Ноябрь	1	Работа в парах: нападение одной рукой по прямой на точность. Подачи на дальность.	Комбинированное занятие	Объяснение, наблюдение
19.	Ноябрь	1	Индивидуальная работа над собой: отработка приёма мяча снизу двумя руками.	Комбинированное занятие	Объяснение, показ
20.	Ноябрь	2	Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	Комбинированное занятие	Объяснение, показ
Модуль «Игра по правилам»					
1.	Ноябрь, декабрь	2	Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника.	Комбинированное занятие	Беседа, промежуточный контроль
2.	Декабрь	2	Подводящие упражнения: приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.	Комбинированное занятие	Объяснение, наблюдение
3.	Декабрь	2	Двусторонняя учебная игра в пионербол с заданиями.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
4.	Декабрь	2	Правила волейбола. Положение о проведении соревнований.	Комбинированное занятие	Объяснение, показ
5.	Декабрь	1	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Наблюдение
6.	Декабрь	2	Акробатические упражнения.	Комбинированное занятие	Беседа, объяснение
7.	Декабрь	3	Выбор места при приёме нижней и верхней подачи. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением).	Комбинированное занятие	Беседа, объяснение

8.	Декабрь, январь	4	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, ловли и передачи, нападающего и обманных бросков.	Комбинированное занятие	Беседа, объяснение
9.	Январь	4	Система игры: «углом вперёд» и «углом назад».	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
10.	Январь	2	Виды подач и их значение в волейболе. Силовые подачи.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
11.	Январь	2	Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача с 3х метров у стены на точность.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
12.	Январь	2	Групповые действия в защите.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
13.	Февраль	2	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
14.	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	Показ, наблюдение
15.	Февраль	3	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
16.	Февраль	3	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
17.	Февраль	2	Судейская практика.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение, контроль, тестирование
Модуль «Закрепление навыков»					
1.	Февраль	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
2.	Март	1	Индивидуальная работа над собой: приём мяча снизу двумя руками с подачи напарника.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
3.	Март	2	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
4.	Март	2	Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение

5.	Март	2	Индивидуальная работа у стены: подача мяча снизу и сверху на точность.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
6.	Март	2	Легкоатлетические упражнения. Волевые качества спортсмена.	Комбинированное занятие	Беседа, контроль
7.	Март	2	Тактика вторых передач. Работа в парах: прием и передача мяча сверху, снизу. Силовые подачи. Верхняя прямая подача на малой площадке.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
8.	Март	1	Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема сверху с собственного подброса мяча.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
9.	Март	1	Внутригрупповой турнир по пионерболу.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
10.	Март	2	Подводящие упражнения: Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением на спину.	Комбинированное занятие	Объяснение, показ
11.	Март	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Объяснение, показ
12.	Апрель	2	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим.	Комбинированное занятие	Объяснение, контроль
13.	Апрель	2	Техника блокирования.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
14.	Апрель	2	Упражнения для развития прыгучести.	Комбинированное занятие	Объяснение, наблюдение
15.	Апрель	2	Работа в парах: обучение прямому нападающему удару.	Комбинированное занятие	Объяснение, показ
16.	Апрель	1	Развитие силы.	Комбинированное занятие	Беседа, итоговый контроль
17.	Апрель	2	Взаимодействие игроков задней линии с игроком зоны 3.	Комбинированное занятие	Объяснение, наблюдение
18.	Апрель	2	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
19.	Апрель	2	Самоконтроль. Индивидуальная работа над собой: закрепление техники приема снизу с собственного подброса мяча.	Комбинированное занятие	Объяснение, тестирование (Приложение 2)
20.	Май	2	Прием мяча сверху в падении.	Комбинированное занятие	Наблюдение

21.	Май	2	Развитие силы. Закрепление знаний по системам игры: «углом вперед» и «углом назад».	Комбинированное занятие	Беседа, объяснение
22.	Май	2	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
23.	Май	1	Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра с применением групповых действий	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
24.	Май	2	Развитие координационных способностей.	Комбинированное занятие	Объяснение, контроль
25.	Май	2	Тренировка с воздействиями внешних «негативных» факторов.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
26.	Май	2	Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
27.	Май	1	Контрольные соревнования по волейболу.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение

2 год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Формазанятия	Форма контроля
Модуль «Теоретическая подготовка»					
1.	Сентябрь	1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка. Медико-биологические исследования (карта спортсмена)	Вводное занятие	Беседа, наблюдение
2.	Сентябрь	1	Краткие исторические сведения о возникновении волейбола.	Рассказ. Беседа.	Беседа, наблюдение
3.	Сентябрь	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Влияние физических упражнений на организм человека	Комбинированное занятие	Беседа, показ, наблюдение
4.	Сентябрь	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, наблюдение
5.	Сентябрь	2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
6.	Сентябрь	3	Индивидуальная работа над собой: передача двумя руками сверху на месте.	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, входной контроль, наблюдение
7.	Сентябрь	3	Индивидуальная работа над собой: прием мяча двумя руками сверху.	Учебно-тренировочное занятие	Беседа, наблюдение
8.	Сентябрь, октябрь	3	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение

9.	Октябрь	3	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры в волейбол.	Комбинированное занятие	Беседа, показ, объяснение
10.	Октябрь	3	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
11.	Октябрь	3	Нижняя прямая подача с 3-6м (по упрощенным правилам).	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
12.	Октябрь	3	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	Комбинированное занятие	Беседа, показ, наблюдение
13.	Ноябрь	1	Правила и судейство игр по волейболу.	Комбинированное занятие	Объяснение, показ
14.	Ноябрь	3	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.	Комбинированное занятие	Объяснение, показ
15.	Ноябрь	4	Работа в парах на точность: нападающий удар по прямой линии с собственного подброса мяча. Сведения о строении и функциях организма.	Комбинированное занятие	Объяснение, показ
16.	Ноябрь	1	Круговая тренировка. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Комбинированное занятие	Объяснение, контроль
17.	Ноябрь	1	Соревнования 4х4 по упрощенным правилам волейбола.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
18.	Ноябрь	3	Нападающие удары по диагонали. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Комбинированное занятие	Объяснение, наблюдение
Модуль «Общая физическая подготовка»					
1.	Ноябрь, декабрь	3	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	Комбинированное занятие	Беседа, контроль
2.	Декабрь	3	Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	Комбинированное занятие	Объяснение, наблюдение
3.	Декабрь	5	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
4.	Декабрь	3	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	Комбинированное занятие	Беседа, объяснение
5.	Декабрь	3	Выбор места при приёме нижней и верхней подач (фазы приема мяча).	Учебно-тренировочное занятие, соревнования	Беседа, объяснение
6.	Январь	4	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Комбинированное занятие	Беседа, объяснение
7.	Январь	3	Расположение игроков при приёме. Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение

8.	Январь	3	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
9.	Февраль	3	Нападающий удар в парах. Отрезки. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
10.	Февраль	3	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
11.	Февраль	3	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
12.	Февраль	3	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.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
13.	Февраль, март	3	Действия в защите и нападении. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4, 2 с игроком зоны 3.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
Модуль «Специальная физическая подготовка»					
1.	Март	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
2.	Март	1	Работа в парах: перемещение игрока спиной вперед для осуществления в/б приема с подброса напарника	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
3.	Март	2	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
4.	Март	2	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
5.	Март	2	Верхняя прямая подача мяча на точность.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
6.	Март	2	Двусторонняя учебная игра в нападении.	Комбинированное занятие	Беседа, контроль
7.	Март	2	Тактика вторых передач.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
8.	Апрель	1	Правила соревнований.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
9.	Апрель	1	Игра на малой площадке 4x4. Внутригрупповой турнир по волейболу.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
10.	Апрель	2	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Объяснение, показ
11.	Апрель	1	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Объяснение, показ
12.	Апрель	2	Основы биомеханики.	Комбинированное занятие	Объяснение, контроль
13.	Апрель	2	Прямой нападающий удар.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
14.	Апрель	2	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Объяснение, наблюдение
15.	Апрель	2	Работа в парах: прямой нападающий удар из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5, нападающий	Комбинированное занятие	Объяснение, показ

			удар из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 по диагонали.		
16.	Апрель	2	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Беседа, контроль
17.	Май	2	Передача мяча в прыжке.	Комбинированное занятие	Объяснение, наблюдение
18.	Май	2	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
19.	Май	2	Закрепление передачи мяча в прыжке.	Комбинированное занятие	Объяснение, контроль
20.	Май	2	Прием мяча сверху в падении.	Комбинированное занятие	Наблюдение
21.	Май	5	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Беседа, объяснение
22.	Май	2	Контрольные соревнования по волейболу.	Комбинированное занятие	Объяснение, контроль

3 год обучения (продвинутый уровень)

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Волейбол-командная игра»					
1.	Сентябрь	1	Стартовая диагностика физических и технических показателей.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
2.	Сентябрь	1	Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
3.	Сентябрь	2	Влияния физических упражнений на организм человека.	Комбинированное занятие	Беседа, показ, наблюдение
4.	Сентябрь	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
5.	Сентябрь	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед, скачком.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
6.	Сентябрь	3	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	Комбинированное занятие	Беседа, входной контроль, наблюдение
7.	Сентябрь	3	Индивидуальная работа над собой: передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
8.	Сентябрь, октябрь	3	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Комбинированное занятие	Показ, объяснение
9.	Октябрь	3	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
10.	Октябрь	2	Прием подачи и первая передача в зону 3. Командные действия.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
11.	Октябрь	3	Вторая передача. Подачи.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение

12.	Октябрь	3	Работа в парах: передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
13.	Октябрь	2	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5. Блокирование одиночное нападающего из зоны 4(2) по диагонали.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
14.	Ноябрь	3	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность, из зоны 6 в зону 3 на точность.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
15.	Ноябрь	4	Одиночное блокирование нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи (зона не известна, направление удара диагональное).	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
16.	Ноябрь	1	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
17.	Ноябрь	1	Одиночное блокирование.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
18.	Ноябрь	3	Волевые качества и развитие способности управлять эмоциями (приемы саморегуляции).	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
Модуль «Техника игры в волейбол»					
1.	Ноябрь, декабрь	3	Основы техники и тактики игры в волейбол.	Комбинированное занятие	Промежуточный контроль
2.	Декабрь	3	Передача мяча сверху двумя руками.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа
3.	Декабрь	3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
4.	Декабрь	2	Прием подачи и первая передача в зону 3, 2.	Комбинированное занятие	Объяснение, контроль
5.	Декабрь	2	Подачи из-за лицевой линии в пределы площадки, правую и левую половины площадки; по зонам 1,6,5.	Комбинированное занятие	Наблюдение
6.	Декабрь	3	Прямой нападающий удар.	Комбинированное занятие	Беседа, объяснение
7.	Январь	3	Техника защиты.	Комбинированное занятие	Беседа, объяснение
8.	Январь	4	Перемещения и стойки.	Комбинированное занятие	Беседа, объяснение
9.	Январь	2	Приемы мяча.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
10.	Январь	4	Работа в парах.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
11.	Февраль	3	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
12.	Февраль	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.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение

13.	Февраль	2	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
14.	Февраль	3	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
15.	Февраль	2	Контрольные испытания.	Комбинированное занятие	Показ, наблюдение
Модуль «Тактика игры в волейбол»					
1.	Март	1	Индивидуальные действия тактики нападения.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
2.	Март	3	Групповые действия тактики нападения.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
3.	Март	1	Командные действия тактики нападения.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
4.	Март	1	Индивидуальные действия тактики защиты.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
5.	Март	2	Групповые действия тактики защиты.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
6.	Март	2	Командные действия тактики защиты.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
7.	Март	1	Индивидуальные действия тактики нападения.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
8.	Март	3	Групповые действия тактики нападения.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
9.	Март	1	Командные действия тактики нападения.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
10.	Апрель	2	Метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Стойки и перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
11.	Апрель	2	Групповые действия тактики защиты.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
12.	Апрель	2	Командные действия тактики защиты.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
13.	Апрель	2	Двусторонняя учебная игра в волейбол с заданиями.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
14.	Апрель	1	Индивидуальные действия тактики нападения.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
15.	Апрель	1	Групповые действия тактики нападения.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
16.	Апрель	1	Командные действия тактики нападения.	Комбинированное занятие	Беседа, контроль
17.	Апрель	2	Индивидуальные действия тактики защиты.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
18.	Апрель	2	Групповые действия тактики защиты.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
19.	Апрель, май	2	Индивидуальные действия тактики нападения.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
20.	Май	2	Групповые действия тактики нападения.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
21.	Май	1	Командные действия тактики нападения.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение

22.	Май	1	Индивидуальные действия тактики защиты.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
23.	Май	2	Групповые действия тактики защиты.	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
24.	Май	2	Командные действия тактики защиты	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение
25.	Май	2	Индивидуальные действия тактики защиты	Комбинированное занятие	Беседа, наблюдение

Календарный план воспитательной работы 1 года обучения

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Форма работы	Сроки проведения	Практический результат и информационный продукт
1. Здоровье сбережение					
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику дорожного травматизма	«Дорога в Центр дополнительного образования и домой. ПДД.»	Инструктаж	сентябрь	
		«Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	Инструктаж	май	
1.2	Организация и проведение мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни	«Режим дня – залог здоровья»	Беседа	октябрь	
		«Спорт против наркотиков»	Тематическая беседа	ноябрь	
		«Негативное влияние на организм человека курения и употребление алкоголя»	Тематическая беседа	декабрь	
1.3	Режим питания и отдыха	«Восстановительные мероприятия после тренировки»	Беседа	февраль	
		«Способы закаливания»	Беседа	март	
		«Профилактика переутомления и травм»	Беседа	апрель	
2. Патриотическое воспитание обучающихся					
2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству	«Живая легенда»	Встреча с участниками СВО	В течение года	Статья в группе в ВК https://vk.com/recordpohvistnevo
		«Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях»	Беседа	февраль	
		«Великие волейболисты» (Дмитрий Мусэрский)	Просмотр документального фильма https://yandex.ru/video/preview/3119249646357044791	апрель	
		«Олимпийские игры древности»	Презентация, Видеофильм	май	
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Первенство Самарской области по волейболу среди юношей и девушек до 14 лет	Соревнования	октябрь	Статья в группе в ВК

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)				https://vk.com/recordpohvistnevo
		Первенство Самарской области по волейболу среди юношей и девушек до 15 лет	Соревнования	апрель	Статья в группе в ВК https://vk.com/recordpohvistnevo
		Первенство г.о. Похвистнево по волейболу среди девушек и юношей	Соревнования	февраль	Статья в группе ЦДО «Рекорд» в ВК https://vk.com/recordpohvistnevo
3. Профориентационная деятельность					
3.1	Судейская практика	Правила и терминология, принятая в волейболе	Практическое и теоретическое изучение	Февраль, соревнования	
4. Техника безопасности					
4.1	Организация и проведение мероприятий по ТБ	Соблюдение мер безопасности обучающимися	Вводный инструктаж	сентябрь	
		Соблюдение мер безопасности обучающимися в спортивном зале	Инструктаж	сентябрь	
		Меры безопасности в раздевалках	Инструктаж	сентябрь	
		Меры безопасности при пользовании железнодорожным транспортом	Инструктаж	перед выездом на соревнования на железнодорожном транспорте	
		Меры безопасности при проведении соревнований	Инструктаж	перед соревнованиями	
		Действия при возникновении ЧС	Инструктаж	сентябрь - май	
		Соблюдение мер безопасности при угрозе распространения новой коронавирусной инфекции	Инструктаж	при угрозе распространения новой коронавирусной инфекции	
		Соблюдение мер безопасности в зимний период	Инструктаж	декабрь	
		Правила поведения на льду	Инструктаж	декабрь	
		Правила поведения на водоёмах в летний период	Инструктаж	май	

		Соблюдение мер пожарной безопасности	Инструктаж	сентябрь - май	
		Меры безопасности при угрозе террористического акта	Инструктаж	сентябрь - май	

Календарный план воспитательной работы 2 года обучения

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Форма работы	Сроки проведения	Практический результат и информационный продукт
1. Здоровье сбережение					
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику дорожного травматизма	«Дорога в Центр дополнительного образования и домой. ПДД»	Инструктаж	сентябрь	
		«Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	Инструктаж	май	
1.2	Организация и проведение мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни	«Правила успеваемости и режим дня школьника»	Презентация книги	октябрь	
		«Спорт против наркотиков»	Тематическая беседа	ноябрь	
		«Негативное влияние на организм человека курения и употребление алкоголя»	Тематическая беседа	декабрь	
1.3	Режим питания и отдыха	«Восстановительные мероприятия после тренировки»	Беседа	февраль	
		«Способы закаливания»	Беседа	март	
		«Профилактика переутомления и травм»	Беседа	апрель	
2. Патриотическое воспитание обучающихся					
2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности и перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	«Живая легенда»	Встреча с участниками СВО	в течение года	Статья в группе в ВК https://vk.com/recordpohvistnevo
		«Правила спортивного поведения спортсменов на соревнованиях по волейболу и болельщиков на трибунах»	Беседа	февраль	Официальный сайт ВФВ https://volley.ru/
		Соревнования ПФО, всероссийские и международные	Просмотр видеозаписей	март	

	х символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере легендарных спортсменов	соревнования по волейболу			
		Великие волейболисты: Екатерина Гамова, Сергей Тетюхин «Екатерина Первая» «Жизнь после спорта»	Просмотр документальных кинофильмов: https://vk.com/video268340207_170376229 https://vk.com/video-143345100_456239161	апрель	
		Твой олимпийский учебник	Презентация книги	май	
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Первенство Самарской области по волейболу среди юношей и девушек до 15 лет	Соревнования	сентябрь	Статья в группе в ВК https://vk.com/recordpohvistnevo
		Первенство г.о. Похвистнево по волейболу среди девушек и юношей	Соревнования	декабрь	Статья в группе в ВК https://vk.com/recordpohvistnevo
		Первенство Самарской области по волейболу среди юношей и девушек до 16 лет	Соревнования	март	Статья в группе в ВК https://vk.com/recordpohvistnevo
3. Профориентационная деятельность					
3.1	Судейская практика	Правила и терминология и жесты принятые в волейболе	Практическое и теоретическое изучение	февраль, соревнования	Официальный сайт ВФВ https://volley.ru/
		Ситуативные вопросы	Практическое и теоретическое изучение, просмотр видеофильмов	февраль, соревнования	
3.2	Инструкторская практика	Начальные знания спортивной терминологии	Практическое изучение	сентябрь - май	
		Навык организации и проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в своей группе с использованием спортивной технологии, показом технических элементов	Практическая работа, работа над ошибками	сентябрь - май	
4. Техника безопасности					

4.1	Организация и проведение мероприятий по ТБ	Соблюдение мер безопасности обучающимися	Вводный инструктаж	сентябрь	
		Соблюдение мер безопасности обучающимися в тренажерном зале	Инструктаж	сентябрь	
		Меры безопасности в раздевалках	Инструктаж	сентябрь	
		Меры безопасности при пользовании железнодорожным транспортом	Инструктаж	перед выездом на соревнования на железнодорожном транспорте	
		Меры безопасности при проведении соревнований	Инструктаж	перед соревнованиями	
		Действия при возникновении ЧС	Инструктаж	сентябрь - май	
		Соблюдение мер безопасности при угрозе распространения новой коронавирусной инфекции	Инструктаж	при угрозе распространения новой коронавирусной инфекции	
		Соблюдение мер безопасности в зимний период	Инструктаж	декабрь	
		Правила поведения на льду	Инструктаж	декабрь	
		Правила поведения на водоёмах в летний период	Инструктаж	май	
		Соблюдение мер пожарной безопасности	Инструктаж	сентябрь - май	
		Меры безопасности при угрозе террористического акта	Инструктаж	сентябрь - май	

Календарный план воспитательной работы 3 года обучения

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Форма работы	Сроки проведения	Практический результат и информационный продукт
1. Здоровье сбережение					
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику дорожного травматизма	«Дорога в Центр дополнительного образования и домой. ПДД.»	Инструктаж	сентябрь	
		«Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	Инструктаж	май	

1.2	Организация и проведение мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни	«Режим дня – залог здоровья»	Беседа	октябрь	
		«Спорт против наркотиков»	Тематическая беседа	ноябрь	
		«Негативное влияние на организм человека курения и употребление алкоголя»	Тематическая беседа	декабрь	
1.3	Режим питания и отдыха	«Восстановительные мероприятия после тренировки»	Беседа	февраль	
		«Способы закаливания»	Беседа	март	
		«Профилактика переутомления и травм»	Беседа	апрель	

2. Патриотическое воспитание обучающихся

2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере легендарных спортсменов)	«Живая легенда»	Встреча с участниками СВО	в течение года	Статья в группе в ВК https://vk.com/re cordpohvistnevo
		«Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях»	Беседа	февраль	
		Соревнования ПФО, всероссийские и международные соревнования по пауэрлифтингу	Просмотр видеозаписей	март	
		«Олимпийские Чемпионы 2012»	Просмотр документальных кинофильмов	апрель	
		«Финал». Лондон 2012	Просмотр художественного фильма	май	
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Первенство Самарской области по волейболу среди юношей и девушек до 16 лет	Соревнования	октябрь	Статья в группе в ВК https://vk.com/re cordpohvistnevo
		Первенство г.о. Похвистнево по волейболу среди девушек и юношей команд ДО	Соревнования	апрель	Статья в группе в ВК https://vk.com/re cordpohvistnevo
		Первенство Самарской области по волейболу среди юношей и девушек до 17 лет	Соревнования	март	Статья в группе в ВК https://vk.com/re cordpohvistnevo
		Первенство г.о. Похвистнево по волейболу среди женских и мужских команд	Соревнования	февраль	Статья в группе в ВК https://vk.com/re cordpohvistnevo

3. Профориентационная деятельность

3.1	Судейская практика	Правила и терминология, принятая в волейболе, углубленное изучение и применение.	Практическое и теоретическое изучение	Февраль, соревнования	Официальный сайт ВФВ https://volley.ru/
		Сложные ситуативные вопросы.	Индивидуальная спортивно-тактическая подготовка	Соревнования	
		Участие в судействе соревнований	Индивидуальная спортивно-тактическая подготовка	Соревнования	
	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-инструктора	октябрь - май	
4. Техника безопасности					
4.1	Организация и проведение мероприятий по ТБ	Соблюдение мер безопасности обучающимися	Вводный инструктаж	сентябрь	
		Соблюдение мер безопасности обучающимися в тренажерном зале	Инструктаж	сентябрь	
		Меры безопасности в раздевалках	Инструктаж	сентябрь	
		Меры безопасности при пользовании железнодорожным транспортом	Инструктаж	перед выездом на соревнования на железнодорожном транспорте	
		Меры безопасности при проведении соревнований	Инструктаж	перед соревнованиями	
		Действия при возникновении ЧС	Инструктаж	сентябрь - май	
		Соблюдение мер безопасности при угрозе распространения новой коронавирусной инфекции	Инструктаж	при угрозе распространения новой коронавирусной инфекции	
		Соблюдение мер безопасности в зимний период	Инструктаж	декабрь	
		Правила поведения на льду	Инструктаж	декабрь	
		Правила поведения на водоёмах в летний период	Инструктаж	май	

		Соблюдение мер пожарной безопасности	Инструктаж	сентябрь - май	
		Меры безопасности при угрозе террористического акта	Инструктаж	сентябрь - май	

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 выполнения 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

Тест по теоретической подготовке обучающихся 2 года обучения (базовый уровень)

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 является 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 × 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

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

1. Бег 10, 30 или 60 м. Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Тест проводится по общепринятой методике, старт высокий (стойка волейболиста) на выявление уровня скоростных возможностей.

2. Челночный бег 3х10 м. На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу (мах рукой тренера) волейболист бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении, обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Тест проводится на выявление координационных способностей.

3. Бег 92 м с изменением направления «елочка» в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить семь утяжеленных (1 кг) мячей или конусов (фишек). Мячи или конусы (фишки) №1-6 находятся на боковых линиях на расстоянии 3, 6 и 9 м от лицевой линии, мяч или конус (фишка) № 7 - на середине лицевой линии. Волейболист располагается за лицевой линией рядом с мячом или конусом (фишкой) №7. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей или конуса (фишки) поочередно (№1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча или конуса (фишки) на лицевой линии (№7). Время фиксируется секундомером. Тест проводится на выявление скоростных возможностей и координационных способностей.

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. Тест проводится на выявление силовых возможностей.

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. Тест проводится на выявление скоростно-силовых возможностей.

6. Бросок набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (стартовый уровень).

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. Тест проводится на выявление силовых возможностей.

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Тест проводится на выявление скоростно-силовых возможностей.

8. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий). Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Тест проводится с целью выявления специальных прикладных навыков в волейболе.

9. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000 – 2000 метров составляет не более 15 человек, 3000 метров – не более 20 человек. Тест проводится на выявления навыка выносливости.

10. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек. Тест проводится на выявления навыка выносливости.

11. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Тест проводится на выявление навыка гибкости.

12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Тест проводится на выявление силовых возможностей.

Нормативы (тесты) общей и специальной физической подготовленности (стартовый уровень).

7 лет

Девочки	№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
			стартовый		
			низкий	средний	высокий
ОФП	1.	Бег 10 м с высокого старта (сек)	3,9	3,6	3,3
	2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	76	87	107
	3.	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног (см)	-	-	-
	4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 сек. (раз)	9	11	14
	5.	Кросс без учета времени	-	-	-
СФП	1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	11,8	11,3	10,8
	2.	Бег с изменением направления «елочка» (сек)	-	-	-
	3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	144	155	250
	4.	Длина тела	-	-	-

Мальчики	№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
			стартовый		
			высокий	средний	низкий
ОФП	1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	3,9	3,4	3,1
	2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	84	95	115
	3.	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног (см)	-	-	-
	4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 сек. (раз)	10	12	15
	5.	Кросс без учета времени	-	-	-
СФП	1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	11,1	10,8	9,9
	2.	Бег с изменением направления «елочка» (сек)	-	-	-
	3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	209	220	305
	4.	Длина тела	-	-	-

**Нормативы (тесты) общей и специальной физической подготовленности (базовый уровень).
8-9 лет**

Девочки	№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
			базовый		
			низкий	средний	высокий
ОФП	1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	7,4	6,6	6,1
	2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	102	117	137
	3.	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног (см)	-	-	-
	4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 1 мин (раз)	16	22	32
	5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м (мин,с)	9,54	7,20	6,23
СФП	1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,9	10,2	9,4
	2.	Бег с изменением направления «елочка» (сек)	-	-	-
	3.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	0	2	3
	4.	Длина тела	155		

Мальчики	№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
			базовый		
			низкий	средний	высокий
ОФП	1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	7,2	6,5	5,9
	2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	107	122	142
	3.	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног (см)	-	-	-
	4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 сек. (раз)	19	25	37
	5.	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1000 м (мин,с)	9,18	6,55	5,55
СФП	1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	9,8	9,1
	2.	Бег с изменением направления «елочка» (сек)	-	-	-
	3.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	3	4
	4.	Длина тела	158		

10-11 лет

Девочки	№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
			базовый		
			низкий	средний	высокий
ОФП	1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,6	6,1	5,5
	2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	117	132	152
	3.	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног (см)	184	200	210
	4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 сек. (раз)	22	28	37
	5.	Бег на 1000 м (мин,с)	6,50	6,12	5,03
СФП	1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,2	9,4	8,6
	2.	Бег с изменением направления «елочка» (сек)	32,6	32,3	32,0
	3.	Метание мяча весом 150 г (м)	11	15	20
	4.	Длина тела	160		

Мальчики	№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
			базовый		
			низкий	средний	высокий
ОФП	1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,4	5,9	5,3
	2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	127	142	162
	3.	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног (см)	194	210	220
	4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 сек. (раз)	25	33	43
	5.	Бег на 1000 м (мин,с)	6,30	5,41	4,42
СФП	1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,8	9,2	8,4
	2.	Бег с изменением направления «елочка» (сек)	32,2	31,6	31
	3.	Метание мяча весом 150 г (м)	17	22	28
	4.	Длина тела	160		

Нормативы (тесты) общей и специальной физической подготовленности (продвинутый уровень).

12-13 лет

Девушки	№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
			продвинутый		
			низкий	средний	высокий
ОФП	1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,2	5,7	5,2
	2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	131	147	167
	3.	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног (см)	194	210	220
	4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 сек. (раз)	26	31	41
	5.	Бег на 1500 м (мин, с)	9,2	8,15	7,03
СФП	1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,7	8,9	8,0
	2.	Бег с изменением направления «елочка» (сек)	31,1	30,5	30,0
	3.	Метание набивного мяча 1 кг стоя (м)	5,5	6,5	7,0
	4.	Длина тела	168		

Юноши	№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
			продвинутый		
			низкий	средний	высокий
ОФП	1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5,9	5,4	5,0
	2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	146	162	183
	3.	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног (см)	209	220	230
	4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 сек. (раз)	30	37	47
	5.	Бег на 1500 м (мин, с)	8,40	7,55	6,40
СФП	1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,3	8,5	7,7
	2.	Бег с изменением направления «елочка» (сек)	28,1	31,1	30,5
	3.	Метание набивного мяча 1 кг стоя (м)	6,5	7,0	11,0
	4.	Длина тела	170		

14-15 лет

Девушки	№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
			продвинутый		
			низкий	средний	высокий
ОФП	1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5,8	5,3	4,9
	2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183
	3.	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног (см)	221	231	248
	4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 1 мин. (раз)	30	35	44
	5.	Бег на 2000 м (мин, с)	12,50	11,27	9,55
СФП	1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,2	8,8	8,0
	2.	Бег с изменением направления «елочка» (сек)	29,7	29,2	28,8
	3.	Метание набивного мяча 1 кг стоя (м)	8,8	9,2	9,5
	4.	Длина тела	172		

Юноши	№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
			продвинутый		
			низкий	средний	высокий
ОФП	1.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	5,5	5,0	4,6
	2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	166	193	218
	3.	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног (см)	229	240	255
	4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 1 мин. (раз)	33	40	50
	5.	Бег на 2000 м (мин, с)	10,11	9,27	8,00
СФП	1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,3	7,8	7,2
	2.	Бег с изменением направления «елочка» (сек)	28,1	27,5	27,0
	3.	Метание набивного мяча 1 кг стоя (м)	8,5	10,5	12,0
	4.	Длина тела	175		

16-17 лет

Девушки	№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
			продвинутый		
			низкий	средний	высокий
ОФП	1.	Бег 60 м с высокого старта (сек)	10,8	9,9	9,2
	2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	156	173	188
	3.	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног (см)	241	250	268
	4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 1 мин (раз)	31	37	45
	5.	Бег на 2000 м (мин, с)	12,35	11,10	9,45
СФП	1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	12	17
	2.	Бег с изменением направления «елочка» (сек)	29,1	28,6	28,3
	3.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	11	17	22
	4.	Длина тела	177		

Юноши	№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
			продвинутый		
			низкий	средний	высокий
ОФП	1.	Бег 60 м с высокого старта (сек)	9,1	8,4	7,9
	2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	191	213	235
	3.	Максимальное касание отметки при прыжке вверх с места толчком двух ног (см)	269	285	290
	4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 1 мин (раз)	34	41	51
	5.	Бег на 3000 м (мин, с)	15,30	14,10	12,20
СФП	1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24	32	43
	2.	Бег с изменением направления «елочка» (сек)	26,6	26,3	26,0
	3.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	26	30	36
	4.	Длина тела	190		

Контрольные нормативы (тесты) 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 3 в зону 4	-	2	3
2.	Вторая передача на точность 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)	1	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		1	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	-	1	4

	удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)			
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 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, 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 полуприседа 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. Второй 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. Стесняешься 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 разборчиво?
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 на столько 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:

$$\text{Для девочек} = \frac{\text{рост отца} * 0.923 + \text{рост матери}}{2}$$

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 (четыре 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, ритмичный 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 удлинненным 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 нападении. 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.