

**Администрация муниципального образования  
Таштагольский муниципальный район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 5  
от 31 мая 2022г.

Утверждено приказом  
Приказ № 7\1 от 03 июня 2022г  
Директора МБУ ДО ДЮСШ  
Н.А.Гребенщиковой



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ИГРОВОМУ  
ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»  
«Основы волейбола»  
Физкультурно-спортивной направленности  
Базовый уровень**

**Возраст занимающихся: с 10-18 лет.  
Срок реализации 11 месяцев**

Разработчик:  
Зам. директора по УВР  
Бедарева Жанна Викторовна

Таштагольский муниципальный район 2022г.

## Содержание

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	18

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий**

2.1. Организационно – педагогические условий	19
2.2. Форма аттестации.	20
2.3. Оценочный материал.	21
2.4. Условия реализации программы	26
3. Список литературы	29
Приложения № 1	31

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 10-18 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями от 05.09.2019, 30.09.2020;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)";
- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03 апреля 2019 г. № 212 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05 апреля 2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- Постановление Администрации Таштагольского муниципального района от 27 июня 2019 г. № 773-п «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Таштагольского муниципального района» с изменениями от 09.11. 2020;
- Устав и локальные нормативные акты МБУ ДО ДЮСШ.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**1.1.1. Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 10-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**1.1.2. Направленность** дополнительной общеразвивающей программы по волейболу-физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- самопознанию (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

### **1.1.3. Уровень- базовый**

**1.1.4. Адресат программы** девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 10 до 18 лет, интересующиеся волейболом. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности

### **1.1.5. Формы и методы обучения.**

**Форма обучения** – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

**Формы занятий:** основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- *групповые и индивидуальные тренировочные занятия*, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.
- *участие в спортивных соревнованиях, выполнение контрольно-нормативных и переводных требований*( тестирование и контроль).

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

### **1.1.6. Объем и срок освоения программы**

Полный курс обучения по 1 году обучения, который составляет - 11 месяцев с 01 сентября по 16 июля; количество учебных недель – 43, количество часов в год -172.

Занятия по волейболу, не проводятся только в дни государственных праздников.

### **1.1.7. Режим занятий:**

школьный возраст **10-18** лет;

**4** часа в неделю(1 час- 40 минут);

2 занятия в неделю;

172 занятий в год;

43 недели в год.

### **1.1.8. Отличительные особенности данной программы**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- создание условий для развития личности юных волейболистов.
- укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
- формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
- Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической

В данной программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д

**1.1.9. Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физической деятельности, а именно в занятия волейболом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

**Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.**

**НЕ** нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

## **1.2.Цели и задачи программы**

**Цель программы:** обучить техническим и тактическим основам, повысить уровень физической подготовки, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни через учебно-тренировочные занятия волейболом.

**Задачи:**

### **Образовательные:**

- обучать и закреплять основы техники волейбола и упрощенные правила игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

### **Воспитательные:**

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

### **Развивающие:**

- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных упражнений, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и моральными качествами, спортсменов.

## **1.3. Содержание программы**

### **1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 43 недели/год, 172 часов/год.**

Разделы программы		Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	<b>1. Теоретическая подготовка</b>	В процессе занятий опрос			
2.	<b>2. Физическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	2.1. ОФП	35	1	34	
	2.2. СФП	21	1	20	
3.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>66</b>	<b>7</b>	<b>59</b>	Игровая практика (игра), тестирование
5	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	
6	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Выполнение контрольных нормативов
7	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<i>Участие в соревновательной деятельности</i>
	<b>Итого</b>	<b>172</b>	<b>16</b>	<b>156</b>	



### 1.3.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ- ПЛАН ГРАФИК

№ п/п	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	июнь	июль	Всего ЧАСОВ
<b>I. ТЕОРИЯ:</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
1.	Вводное занятие. Т.Б.	1											1
2	Основы техники волейбола		1	1				1			1		4
3	Основы тактики волейбола				1	1			1			1	4
4	Двигательные способности волейболиста	1					1			1			3
5	Правила игр в волейболе				1			1			1	1	4
<b>II. ПРАКТИКА:</b>		<b>14</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>124</b>
1	ОФП	5	6	4	3	2	2	2	3	1	5	1	34
2	СФП	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	20
3	<b>Техническая подготовка:</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>59</b>
	-Перемещения и стойки	2	1	1	1	1	1	1	1				9
	- Передачи и приемы	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	- Отбивание мяча кулаком через сетку				1			1	1		1		4
	- Нападающий удар	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1		11
	- Блокирование.	1	1	1	1	1	2	1	1	1		1	11
	- Подачи мяча	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
4	<b>Тактическая подготовка</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
	Действия игрока в защите		1	2	2	1	1	3	3	1	2	1	17
	Действия игрока в нападении		1	2	2	1	1	2	3	2	2	1	17
<b>III.КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
<b>IV. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>172</b>
<b>Всего занятий</b>		<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>86</b>

### 1.3.3. Содержание учебного плана

В процессе обучения необходимо познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований, научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры, познакомить с игровой специализацией по функциям игроков; укрепление здоровья и закалывание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию детей и подростков, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка, развитие двигательной активности, координации движений, выносливости, развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией, приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

#### 1.Теория

История возникновения и развития волейбола.

История развития волейбола в России.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена. Врачебный контроль.

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Значение технической подготовки в волейболе

Значение тактической подготовки в волейболе.

Правила игры в волейбол.

Ознакомление с правилами соревнований

Спортивная терминология.

**2. Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья. Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость.

ОФП включает в себя:

Общие развивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с резиновыми жгутами.

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза. Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост.

Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность.

**Спортивные и подвижные игры.** Беговые эстафеты с бросками, ведением

И передачей мяча, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол, «Салки по месяцам», «Азбука», «Делай наоборот», «Вызов номеров», «Эстафета цветов (зверей, птиц)», «Пустое место», «Удочка», «Дни недели», «Кто дальше прыгнет», «Вращение обручей», «На новое место».

### **3. Специальная физическая подготовка**

Задача **специальной физической подготовки** – развитие физических качеств, специфических для игры в волейбол. Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития быстроты ответных действий: По сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений; сидя, лежа на спине, из упора лежа на животе, перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге. Упражнения для развития выносливости: кроссы на местности, бег в чередовании со спортивной ходьбой.

Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

Упражнения для развития специальной силы: броски и ловля набивного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах, подъем туловища лежа на спине и животе, приседания на одной ноге «пистолетом».

Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Кувырки вперед и назад через плечо. Многократные прыжки на одной ноге, с подтягиванием колен, темповые прыжки на скамейку и со скамейки, прыжки вверх из глубокого приседа, спрыгивание с тумбы с последовательным прыжком в глубину, круговые вращения кистями рук. Ведения мяча двумя руками. Подвижные игры с мячом. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

Упражнения для развития быстроты: ускорение отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим касанием мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упражнение «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Ходьба на полусогнутых ногах. Броски набивного мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках см приложение № 1

#### 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### 1. Техника нападения.

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

3. передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой- на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера- на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния- на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

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

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

## **2. Техника защиты.**

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

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

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

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

## **5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### *1. Тактика нападения.*

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, стоя, снизу, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны- по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

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

### *2. Тактика защиты.*

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

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

игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

## 6. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитация, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных тактических технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите- нападении.
4. Многократные выполнения технических приемов подряд; то же- тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» ( на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

7. **Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. См. Таблицу № 1 на стр 21.

### **Распределение методического материала по занятиям**

№ занятия	Раздел	Тема и Содержание занятий	Кол-во часов
1	Теория	Вводное занятие. История появления волейбола, развитие техники игры и правил соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Правила соревнований. Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях (теоретическое занятие). Разминка волейболиста. Воспитание общей выносливости (практическое занятие). <i>Беседа с детьми «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»</i>	2
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Стойки и перемещения. Подвижные игры	2
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Стойки и перемещения. Подвижные игры	2
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу. Подвижные игры <b>Контрольные нормативы</b>	2
5	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу. Подвижные игры <b>Контрольные нормативы</b> <i>Подготовка к участию во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!».</i>	2
6	ОФП	<b>Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести</b>	2

	Техники и тактика	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Подвижные игры Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	
7	Техника защиты Тактика	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены(расстояние 1-2 м). <b>Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.</b> <i>Проведение бесед о здоровом образе жизни, о вреде курения, наркомании, употреблении энергетических напитков, табакокурении</i>	2
8	ОФП	<b>Развитие скоростно-силовой выносливости.</b> Перемещение скачком, прыжком, падением, сочетанием способов перемещений. Подвижные игры	2
9	Техника защиты	<b>Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены</b> (расстояние 1-2 м). Подвижные игры	2
10	Техника защиты Тактика	Прием снизу двумя руками. <b>Обучение передаче двумя сверху в опоре</b> Подвижные игры. <b>Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.</b>	2
11	СФП Тактическая подготовка	<b>Стойки, перемещения волейболиста.</b> Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. <b>Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.</b>	2
12	Техника защиты	<b>Прием снизу двумя руками. Передача мяча. Подвижные игры. Игра в пионербол</b>	2
13	СФП Техническая и Тактическая подготовка	<b>Стойки волейболиста. Прием и передача мяча. Подача. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.</b> <i>Проведение антинаркотической акции</i>	2
14	Техника нападения	<b>Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в пионербол</b>	2
15	Техника нападения	<b>Передачи мяча сверху двумя руками. Подача.</b> Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
16	ОФП. Техническая и тактическая подготовка	<b>Стойки волейболиста. Обучение приему в падении. Подача</b> <b>Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.</b> Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. <i>Беседа с детьми «Скажем наркотикам «НЕТ!»</i>	2
17	СФП Техника	<b>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.</b> Повторение изученных приёмов. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
18	Техника нападения	<b>Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача.</b> Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
19	ОФП Техника	<b>Стойки волейболиста.</b> Комплекс ОРУ на развитие гибкости. <b>Передачи мяча.</b> Подача Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
20	СФП Тактика	<b>Передачи мяча. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести</b> Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу) <i>Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».</i>	2
21	Техника нападения Тактика	<b>Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.</b> Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	2
22	Техника защиты	<b>Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.</b> Учебные игры. <i>Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте».</i>	2
23	ОФП Тактика	<b>Круговая тренировка на развитие силовых качеств</b> Выбор места при приёме подачи. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
24	ОФП Тактика	Подвижная игра «Волейбольная лапта». <b>Выбор способа отбивания мяча через сетку</b> (сверху, снизу)	2
25	СФП	<b>Челночный бег с изменением направления,</b> из различных и. п. <b>Подводящие упражнения для приема и передач.</b> Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2

26	ОФП Техника и тактика	<b>Развитие выносливости. Чередование изученных технических приёмов</b> Подвижные игры с элементами волейбола. <i>Подготовка к участию в соревнованиях</i>	2
27	Техника нападения	<b>Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.</b> Передачи мяча. Поддача. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
28	Интегральная подготовка	<b>Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.</b> Передача мяча сверху. Перемещение. Поддача. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
29	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. <b>Обучение приему мяча в падении.</b> Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
30	СФП	<b>Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.</b> Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего. Передачи мяча. <i>Подготовка к открытию лыжного сезона</i>	2
31	Техника нападения	<b>Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.</b> Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
32	Техника защиты Тактика	<b>Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи.</b> Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. <b>Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.</b>	2
33	Теория Техническая подготовка	<b>Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Чередование изученных технических приёмов</b> и их способов в различных сочетаниях.	2
34	ОФП Тактика	<b>Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность.</b> Ручной мяч. <b>Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.</b>	2
35	Техника нападения	<b>Передачи мяча. Прямой нападающий удар.</b> Учебные игры. <i>Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»</i>	2
36	Судейская практика Тактика	<b>Освоение терминологии принятой в волейболе.</b> Овладение командным голосом. <b>Выбор места при приёме подачи.</b> Учебная игра в пионербол с элементами волейбола <i>Беседа с родителями. Как уберечь ребенка от наркотиков</i>	2
37	СФП	<b>Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Оценить верхнюю и нижнюю передачи мяча.</b> Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
38	Техника нападения	<b>Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Оценить верхнюю и нижнюю подачи.</b> Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
39	Техника защиты	<b>Прием подачи и первая передача в зону нападения. Оценить прием мяча с подачи.</b> <i>Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими предметами.</i>	2
40	ОФП	<b>Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.</b> «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2
41	Техника защиты Тактика	<b>Прием подачи и первая передача в зону нападения.</b> Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
42	ОФП	<b>Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.</b> Подвижная игра «Два капитана».	2
43	СФП	<b>Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.</b>	2
44	Интегральная подготовка	Стойки волейболиста. <b>Чередование технических приемов в различных сочетаниях.</b> <i>Беседа с детьми по профилактике суицида «Развитие личности в подростковом возрасте»</i>	2
45	Теория техника	<b>Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Поддача Чередование изученных технических приёмов</b> и их способов в различных сочетаниях. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
46	ОФП	<b>Бег с изменением направления из различных и.п.</b> Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.	2

	Тактическая подготовка	<b>Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.</b> Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	
47	ОФП Тактика	Встречная эстафета с мячом. <b>ОРУ с отягощением.</b> Бросок набивного мяча из положения сидя. <b>Передача мяча Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)</b>	2
48	Техника нападения	<b>Верхняя прямая подача.</b> <i>Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»</i>	2
49	СФП	<b>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.</b> Передачи мяча. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
50	Теория Техника защиты Тактика	<b>Нагрузка и отдых Прием подачи и первая передача в зону нападения.</b> Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Учебные игры	2
51	ОФП	<b>Развитие общей выносливости. Передачи мяча</b> Подвижные игры.	2
52	Техника нападения	<b>Стойки волейболиста. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.</b> Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
53	ОФП Тактика	<b>Развитие выносливости.</b> Подвижные игры <b>Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.</b> Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
54	СФП	<b>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.</b> Учебная игра в пионербол с элементами волейбола <i>Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов»</i>	2
55	Техника нападения	<b>Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.</b> Чередование изученных технических приёмов. <i>Подготовка к соревнования, посвященным Дню 23 февраля</i>	2
56	Техника нападения	<b>Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.</b> Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
57	Техника нападения Тактика	<b>Стойки волейболиста. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.</b> Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	2
58	Техника защиты Тактика	<b>Прием подачи и первая передача в зону нападения.</b> Подача Выбор места при приеме подачи. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
59	Техника нападения	<b>Прямой нападающий удар.</b> Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
60	Тактика защиты	Индивидуальные действия: <b>выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.</b> Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
61	Техника защиты Тактика	<b>Обучение блокированию одиночному. Прием сверху, снизу двумя руками</b> Выбор места при приеме подачи.	2
62	Тактика нападения	Индивидуальные действия: <b>вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча</b> через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча	2
63	Тактика защиты	<b>Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.</b> Передача мяча сверху. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2
64	Теория. Техника	<b>Основы техники и тактики игры волейбол.</b> Повторение изученных приемов. Учебные иры.	2
65	Теория Техника нападения и	«Правила игры в волейбол» «Организация соревнований»- 1 час ОРУ с мячами. . «Мяч в воздухе». <b>Прием с последующим падением.</b> Верхняя прямой подачи.	2



	защиты	Учебная игра в волейбол	
66	Тактика нападения	<b>Групповые действия:</b> 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.	2
67	Тактика защиты	<b>Групповые действия:</b> 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- учебная игра. <b>Подача</b>	2
68	Контрольные испытания	Подача мяча, Передачи мяча. <b>Тестирование по ОФП.</b> <i>Беседа «Первый шаг в ГТО».</i>	2
69	Техника нападения Тактика	<b>Передачи мяча сверху</b> Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. <b>Выбор места для выполнения передачи.</b>	2
70	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. <b>Тестирование по ОФП.</b> Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	2
71	Техника и тактика	Свободное занятие . <b>Повторение изученного материала по технике и тактике игры.</b> <i>Инструктаж «По правилам безопасности для воспитанников на спортплощадке».</i>	2
72	Интегральная подготовка	<b>Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.</b> Подача Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Учебные игры	2
73	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Подача Чередование изученных технических приёмов. <i>Беседа о вреде курения</i>	2
74	Тактика нападения	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для нападения	2
75	Тактика защиты	Индивидуальные действия: <b>выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку.</b> Учебные игры	2
76	Техника защиты Тактика	<b>Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками</b> Выбор места при приёме подачи.	2
77	ОФП	<b>Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств</b> Подача Учебные игры	2
78	СФП	<b>Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.</b>	2
79	Тактика нападения	<b>Групповые действия:</b> взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2
80	Тактика защиты	<b>Перемещения. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.</b>	2
81	Теория. Техника	<b>Основы техники и тактики игры волейбол.</b> Повторение изученных приемов. Учебные иры.	2
82	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. <b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> <b>Передачи мяча. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.</b>	2
83	Техника защиты	<b>Прием мяча снизу из различных и.п. ,перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения</b>	2
84	Тактика нападения	<b>Групповые действия:</b> 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.	2
85	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. <b>Развитие скоростно-силовых качеств</b>	2
86	Тактика и техника	<b>Игровая тренировка</b> Задание на лето	2
		<b>Итого часов 172</b>	

## 1.4. . Планируемые результаты освоения программы

### Личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- 3) умение 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

### *Знать:*

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- простейшие правила игры и соблюдать их;

– методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

*Уметь:*

– планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

– управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

– правильно применять изученные способы приема и передачи мяча, способы нападений и блокировки мяча.

– грамотно ориентируются при осуществлении подачи мяча из-за лицевой линий площадки.

*Иметь навыки:* техники движений в волейболе, технико-тактических действий.

*Приобрести опыт:*

– организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, волейболом с соблюдением правил техники безопасности;

– организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия**

**2.1. Организационно – педагогические условия** реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

### **2.1.1. Условия приема в программу**

В программу принимаются дети в возрасте 10-18 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Два раза в год (сентябрь, апрель) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

**2.1.2. Форма организации деятельности обучающихся** - групповая. Наполняемость группы 9-15 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики).

Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- подвижные игры,
- эстафеты,
- квалификационные испытания.

**2.1.3. Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час- 40 минут). Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 43 недели занятий.(см. таблицу 1)

Таблица 1

**Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.**

Наименование этапа	Срок Обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во в неделю	
				занятий	Часов
Спортивно-оздоровительный -	1-ой год	10-18 лет	9-15	2	4

**2.1.4. Место проведения занятий:** спортивные залы общеобразовательных школ, в летний период пришкольные спортивные площадки.

**2.2. Форма аттестации.**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, промежуточный контроль- декабрь-февраль, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

*Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

*Промежуточная аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах в течении образовательного курса программы.

*Итоговая аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

**Формы проведения аттестации** определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования (теория и практика), спортивные соревнования.

**Теория** проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания. Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям (каждое упражнение оценивается по пятибалльной системе).

Проведение входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации, в виде тестовых упражнений по теории, ОФП, СПФ, ТПП, а так же соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), осуществляется самим педагогом и оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели из других объединений и групп, а так же и другие педагогические работники, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (отделению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

### **Анализ результатов аттестации**

Результаты аттестации обучающихся анализируются аттестационной комиссией и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог на педагогическом совете.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий), который зависит от количества набранных баллов по тестированию; количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;
- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

## **2.3. Оценочный материал**

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» см. таблицу № 1

Таблица № 1

### **«Шкала оценки результатов тестирования» ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

(ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Бег 30 м. (сек.)	5	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,7 и мен.	4,4 и мен.	4,2 и мен.	4,2 и мен.	4,1 и мен.
		4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7	4,3-4,7	4,2-4,6
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,8-5,2	4,7-5,1
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7	5,3-5,7	5,2-5,6
		1	7,2 и бол.	6,8 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	6,0 и бол.	6,6 и бол.	6,6 и бол.	6,5 и бол.

2	Челночный бег 3x10м. (сек.)	5	8,6 и мен	8,2 и мен	8,0 и мен	7,7 и мен	7,5 и мен	7,2 и мен	7,0 и мен	6,8 и мен
		4	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,3	6,9 -7,1
		3	9,3-9,8	8,8-9.2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,4-7,7	7,2-7,5
		2	9,9-10,2	9,3-9,6	9,1-9,4	9,0-9,3	8,8-9,1	8,3-8,6	7,8-8,1	7,6-7,9
		1	10,3 и бол.	9.7 и бол.	9,5 и бол.	9,4 и бол.	9,2 и бол.	8,7 и бол.	8,2 и бол	8,0 и бол
3	Прыжок в длину с места, (см.)	5	161-185	181-195	181-200	191-205	196-210	206-220	206-220	215-225
		4	141-160	161-180	166-180	171-190	181-195	191-205	191-205	196-214
		3	130-140	140-160	145-165	150-170	160-180	175-190	175-190	178-195
		2	110-129	120-139	130-144	135-149	154-159	160-174	160-174	166-177
		1	109 и мен.	119 и мен.	129 и мен.	134 и мен.	153 и мен.	159 и мен.	159 и мен.	165 и мен
4 4.1	Бег 1000м (мин,сек.) 7-8 лет смешанное передвиж.	5	4.50 и мен							
		4	4.51-5.50							
		3	5.51-6.10							
		2	6.11-6.30							
		1	6.31 и бол							
4.2	Бег 1500м (мин,сек.)	5		6.50 и мен	6.50 и мен					
		4		6.51-8.05	6.51-8.05					
		3		8.06-8.20	8.06-8.20					
		2		8.21-8.35	8.21-8.35					
		1		8.35и бол	8.35и бол					
4.3	Бег 2000м (мин,сек.)	5				8.10 и мен	8.10 и мен	8.10 и мен		
		4				8.11--9.40	8.11--9.40	8.11--9.40		
		3				9.41-10.01	9.41-10.01	9.41-10.01		
		2				10.01-10.20	10.01-10.20	10.01-10.20		
		1				10.21 и бол	10.21 и бол	10.21 и бол		
4.4	Бег 3000м (мин,сек.)	5							12.40 и мен	12.40 и мен
		4							12.41-14.30	12.41-14.30
		3							14.31-15.00	14.31-15.00
		2							15.01-15.30	15.01-15.30
		1							15.31 и бол	15.31 и бол
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5	8 и бол.	9 и бол.	10 и бол.	10 и бол.	11 и бол.	12 и бол	13 и бол	14 и бол
		4	6-7	7-8	8-9	8-9	9-10	10-11	11-12	13-12
		3	4-5	5-6	6-7	6-7	7-8	8-9	9-10	11-10
		2	2-3	3-4	4-5	4-5	5-6	6-7	7-8	9-8
		1	1-0	2-0	3-0	3-0	4-0	5-0	6-0	7-0
0	отриц. рез	отриц. рез	отриц. рез	отриц. рез	отриц. рез	отриц. рез	отриц. рез	отриц. рез	отриц. рез	
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	8 и бол.	9 и бол.	10 и бол.	12 и бол.	14 и бол.	15 и бол.	16 и бол.	17 и бол.
		4	6-7	7-8	8-9	9-11	11-13	12-14	13-15	14-16
		3	4-5	5-6	6-7	7-8	8-10	9-11	10-12	11-13
		2	3	3-4	4-5	5-6	5-7	6-8	7-9	8-10
		1	1-2	2 и мен.	3 и мен.	3-4 и мен.	4 и мен.	5 и мен.	6 и мен.	7 и мен.
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	5	42 и бол.	44 и бол.	46 и бол.	48 и бол.	49 и бол.	50 и бол.	50 и бол.	52 и бол.
		4	41-35	37-43	38-45	47-42	48-43	49-44	49-44	51-46
		3	34-30	36-31	37-32	41-38	42-39	43-40	43-40	45-41
		2	29-21	30-22	31-23	37-25	38-27	39-29	39-29	40-31
		1	20 и мен.	21 и мен.	22 и мен.	24 и мен.	26 и мен.	28 и мен	28 и мен	30 и мен
	<b>Переводной балл</b>	<b>15-18</b>	<b>15-18</b>	<b>15-18</b>	<b>15-18</b>	<b>15-18</b>	<b>15-18</b>	<b>15-18</b>	<b>15-18</b>	

**(ДЕВУШКИ)**

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17-18

1	Бег 30 м. (сек.)	5 4 3 2 1	5,8 и мен. 5,9-6,3 6,4-6,8 6,9-7,3 7,4 и бол.	5,6 и мен. 5,7-6,1 6,2-6,6 6,7-7,1 7,2 и бол.	5,3 и мен. 5,4-5,8 5,9-6,3 6,4-6,8 6,9 и бол.	5,0 и мен. 5,1-5,5 5,6-6,0 6,1-6,5 6,6 и бол.	4,8 и мен. 4,9-5,3 5,4-5,8 5,9-6,3 6,4 и бол.	4,6 и мен. 4,9-4,7 5,0-5,4 5,5-5,9 6,0 и бол.	4,5 и мен. 4,8- 4,6 4,9-5,3 5,4-5,8 5,9 и бол.	4,4 и мен. 4,7- 4,5 4,8-5,2 5,3-5,7 5,8 и бол.
2	Челночный бег 3x10м. (сек.)	5 4 3 2 1	8,7 и мен. 8,8-9,0 9,1-9,4 9,5-9,8 9,9 и бол.	8,6 и мен. 8,7-8,9 9,0-9,4 9,5-9,6 9,7 и бол.	8,3 и мен. 8,4-8,6 8,7-8,9 9,0-9,2 9,3 и бол.	8,3 и мен. 8,4-8,6 8,7-8,9 9,0-9,2 9,3 и бол.	8,1 и мен. 8,2-8,4 8,5-8,7 8,8-8,9 9,0 и бол.	7,7 и мен. 7,8-8,0 8,1-8,3 8,4-8,5 8,6 и бол.	7,7 и мен. 7,8-8,0 8,1-8,3 8,4-8,5 8,6 и бол.	7,5 и мен. 7,6-7,8 7,9-8,1 8,2-8,3 8,4 и бол.
3	Прыжок в длину с места (см.)	5 4 3 2 1	156-170 141-155 120-140 110-119 99 и мен.	176-185 151-175 130-150 110-129 109 и мен.	176-190 156-175 135-155 115-134 114 и мен.	181-200 161-180 140-160 125-139 124 и мен.	181-200 161-180 145-160 130-144 129 и мен.	186-205 166-185 155-165 140-154 139 и мен.	195-210 180-194 169-179 150-168 149 и мен.	195-210 180-194 169-179 150-168 149 и мен.
4	Бег 1000м (мин,сек.)	5 4 3 2 1	5.10 и мен 5.11-6.20 6.21-6.30 6.31-6.50 6.51 и бол							
4.1	7-8 лет смешанное передвиж.									
4.2	Бег 1500м (мин,сек.)	5 4 3 2 1		7.14 и мен 7.15-8.29 8.30-8.55 8.56-9.20 9.21и бол	7.14 и мен 7.15-8.29 8.30-8.55 8.56-9.20 9.21и бол					
4.3	Бег 2000м (мин,сек.)	5 4 3 2 1				10.00 и мен 10.01-11.40 11.41-12.10 12.11-12.40 12.41 и бол	10.00 и мен 10.01-11.40 11.41-12.10 12.11-12.40 12.41 и бол	10.00 и мен 10.01-11.40 11.41-12.10 12.11-12.40 12.41 и бол	9.50 и мен 9.51-11.20 11.21-12.00 12.01-12.30 12.31 и бол	9.50 и мен 9.51-11.20 11.21-12.00 12.01-12.30 12.31 и бол
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1 0	11 и бол. 11-12 12-9 8-4 3 -0 отриц.рез	12,0 и бол. 11-9 8-7 6-5 4 -0 отриц.рез	13,0 и бол. 12-10 9-8 8-6 5 -0 отриц.рез	13 и бол 11-12 9-10 7-8 6-0 отриц. рез	14 и бол. 13-12 11-10 9-8 7 -0 отриц.рез	15 и бол. 14-13 12-11 10-9 8 -0 отриц.рез	16 и бол. 15-14 13-12 11-10 9 -0 отриц.рез	17 и бол. 16-15 14-13 12-11 10 -0 отриц.рез
6	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	5 4 3 2 1	11-13 и бол 8-10 5-7 3-4 2 и мен.	13-15 и бол 10-12 7-9 4-6 3 и мен.	15-17 и бол 12-14 9-11 6-8 5 и мен.	18-20 и бол 15-17 12-14 9-11 8 и мен.	20-22 и бол 17-19 14-16 11-13 10 и мен.	22-24 и бол 19-21 16-18 13-15 12 и мен.	24-26 и бол 21-23 17-19 14-16 13 и мен.	28-30 и бол 27-25 24-22 21-23 20 и мен.
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин)	5 4 3 2 1	36 и бол. 35-31 30-25 24-19 18 и мен.	38 и бол. 37-34 33-29 28-21 20 и мен.	40 и бол. 39-35 34-30 29-23 22 и мен	42 и бол. 41-36 35-33 32-25 24 и мен.	43 и бол. 42-37 36-34 33-27 26 и мен.	44 и бол. 43-38 37-35 34-29 28 и мен.	46 и бол. 45-46 45-41 40-31 30 и мен.	48 и бол. 47-42 41-37 36-33 32 и мен
	<b>Переводной балл</b>		<b>15-18</b>	<b>15-18</b>	<b>15-18</b>	<b>15-18</b>	<b>15-18</b>	<b>15-18</b>	<b>15-18</b>	<b>15-18</b>

**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛ  
(ДЕВУШКИ)**

№ п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Бег 30 м, сек	5	5,8 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,8 и мен.	4,6 и мен.	4,5 и мен.	4,4 и мен.
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,5-4,9	4,4-4,8	4,3-4,7
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,0-5,4	4,9-5,3	4,8-5,2
2	Бег 30 м (5*6 м), сек	5	12,2 и мен.	11,9 и мен.	11,5 и мен.	-	-	-	-	-
		4	12,9-12,3	12,6-12,0	12,2-11,6					
		3	13,4-13,0	13,1-12,7	12,7-12,3					
3	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка» сек	5	-	-	-	28,7 и мен.	28,0 и мен.	27,4 и мен.	26,8 и мен.	26,2 и мен.
		4				29,4-28,8	28,7-28,1	28,1-27,5	27,5-26,9	26,9-26,3
		3				29,9-29,5	29,2-28,8	28,6-28,2	28,0-27,6	27,4-27,0
4	Прыжок в длину с места	5	151-165	161-175	173-187	176-190	181-195	186-200	191-205	196-210
		4	141-150	151-160	162-172	166-175	171-180	176-185	181-190	186-195
		3	120-140	130-150	141-161	145-165	150-170	165-175	160-180	165-185
5	Прыжок вверх с места по Абалакову (см.)	5	34	38	44	46	50	52	55	60
		4	33	37	43	45	49	51	54	59
		3	32	36	42	44	48	50	53	58
6	Бросок набивного мяча 1 кг	5								
		4								
		3								
7	-сидя	5	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
		4	3,9	4,9	5,3	5,6	6,4	7,1	7,4	7,8
		3	3,8	4,8	5,2	5,5	6,3	7,0	7,3	7,7
7	-стоя	5	8,0	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5
		4	7,9	8,9	9,9	10,7	13,4	14,4	15,1	15,4
		3	7,8	8,8	9,8	10,6	13,3	14,3	15,0	15,3
<b>Контрольные упражнения по технической подготовке</b>										
8	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	5	3	3	4	-	-	-	-	-
		4	2	2	3					
		3	1	1	2					
9	Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз	5	12	15	20	30	35	40	45	50
		4	10	13	18	28	33	38	44	48
		3	8	12	16	26	31	36	42	46
10	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	5	-	-	-	3	3	4	4	5
		4				2	2	3	3	4
		3				1	1	2	2	3
11	Нападающий удар прямой из зоны 4(2)	5	3	3	4	-	--	-	-	-
		4	2	2	3					
		3	1	1	2					
12	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (кол-во раз из 5)	5	-	-	-	3	3	3	4	4
		4				2	2	2	3	3
		3				1	1	1	2	2
13	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5	3	3	3	4	-	-	-	-
		4	2	2	2	3				
		3	1	1	1	2				
14	Блокирование одиночное	5	-	--	-	-	3	3	4	5
		4					2	2	3	4



	нападающие из зоны 4(2) по диагонали	3					1	1	2	3
<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>										
1	Командные действия (кол-во раз из 6)	5 4 3	-	-	-	-	-	-	3 2 1	4 3 2
2	Нападающий удар или «скидка» (кол-во раз из 5)	5 4 3	-	-	-	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	4 3 2
	<b>Переводной балл</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

(юноши)

№	Контрольные упражнения по СФП	Ба лл ы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Бег 30 м, сек	5 4 3	5,6 и мен. 5,7-6,1 6,2-6,6	5,3 и мен. 5,4-5,8 5,9-6,3	5,0 и мен. 5,1-5,5 5,6-6,0	4,7 и мен. 4,8-5,2 5,3-5,7	4,4 и мен. 4,5-4,9 5,0-5,4	4,2 и мен. 4,3-4,7 4,8-5,2	4,2 и мен. 4,3-4,7 4,8-5,2	4,1 и мен. 4,2-4,6 4,7-5,1
2	Бег 30 м (5*6 м), сек	5 4 3	12,0 и мен. 12,7-12,1 13,2-12,8	11,5 и мен. 12,2-11,6 12,7-12,3	11,0 и мен. 11,7-11,1 12,2-11,8	-	-	-	-	-
3	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка» сек	5 4 3	-	-	-	26,0 и мен. 26,7-26,1 27,2-26,8	25,5 и мен. 26,2-25,6 26,7-26,3	24,9 и мен. 25,6-25,0 27,1-26,7	24,2 и мен. 24,9-24,3 25,4-25,0	24,0 и мен. 24,7-24,1 25,2-24,8
4	Прыжок в длину с места (см.)	5 4 3	171-185 161-170 140-160	186-200 176-185 155-175	194-208 184-193 163-183	202-216 192-201 171-191	216-230 206-215 185-205	226-240 216-225 195-215	234-248 224-233 203-223	241-255 231-240 210-230
5	Прыжок вверх с места по Абалакову (см.)	5 4 3	40 39 38	45 44 43	54 53 52	58 57 56	63 62 61	70 69 68	75 74 73	80 79 78
	Бросок набивного мяча 1 кг									
6	-сидя	5 4 3	5,8 5,7 5,6	6,6 6,5 6,4	7,0 6,9 6,8	7,7 7,6 7,5	8,2 8,1 8,0	9,0 8,9 8,8	9,5 9,4 9,3	11,0 10,9 10,8
7	-стоя	5 4 3	11,0 10,9 10,8	11,5 11,4 11,3	12,5 12,4 12,3	13,0 12,9 12,8	13,8 13,7 13,6	15,0 14,9 14,8	17,0 16,9 16,8	17,5 17,4 17,3

#### Контрольные упражнения по технической подготовке

8	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	5 4 3	3	3	4	-	-	-	-	-
9	Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз	5 4 3	15	20	25	40	45	50	55	60
10	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 3)	5 4 3	-	-	-	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3

	5)									
11	Нападающий удар прямой из зоны 4(2)	5	3	3	4	-	-	-	-	-
		4	2	2	3					
		3	1	1	2					
12	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (кол-во раз из 5) и 2(4,5)	5	-	-	-	3	3	3	4	4
		4				2	2	2	3	3
		3				1	1	1	2	2
13	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5	2	3	3	4	-	-	-	-
		4								
		3								
14	Блокирование одиночное нападающие из зоны 4(2) по диагонали	5	-	--	-	-	3	3	4	5
		4					2	2	3	4
		3					1	1	2	3
15	Командные действия (кол-во раз из 6)	5	-	-	-	-	-	-	4	5
		4								
		3								
16	Нападающий удар или «скидка» (кол-во раз из 5)	5	-	-	-	3	4	4	5	5
		4								
		3								
	<b>Переводной балл</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

## 2.4. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

### 2.4.1. Учебно-методическое обеспечение

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических,

возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает

постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении

изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы:

принцип субъектный познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не

"преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка.

Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое,

поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

#### **Дидактические материалы:**

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

#### **Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

#### **Литература:**

- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006.
- Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
- Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
- Энциклопедия «Аванта +», 2006

#### **2.4.2. Материально-технического обеспечение:**

- спортивный зал для занятий волейболом;
- спортивный инвентарь (волейбольная сетка, конструкции волейбольные, мячи волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты).

#### **2.4.3. Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

#### **2.4.4. Календарный учебный план график.**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый	Сентябрь	Июль	43	86	172	2 раза в неделю по 2 часа

Середина декабря – период промежуточной аттестации (диагностики)

Последняя неделя апреля и вторая неделя мая – итоговая аттестация.

Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники.

Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ.

#### **2.4.5. Информационное обеспечение:**

использование интернет ресурса,

работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

#### **2.4.6. Контрольные и календарные игры:**

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

### 3. Список литературы

#### Перечень информационного обеспечения

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988. 192с
2. Волейбол: учебник/ под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. Москва: Физкультура, образование, 2000. 368с
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Учеб. Пособие для тренеров. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 192с
7. Железняк Ю.Д. Куняпский В. А. У истоков мастерства. Москва: Фаир-пресс, 1998. 323с
8. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. Москва: Асадема, 2001. 318 с.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва: Владос, 2002. 238 с
10. Оинума С. Уроки волейбола. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О. С. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 112 с.
11. Железняк Ю.Д. Чачин А.В. Сыромятин Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). Москва: Советский спорт, 2005. 112 с.

#### Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Барышева Н.В., Миньяров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника. учебное пособие для учителей физической культуры, Самара, 1994. 136 с.
2. Булин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов Москва: Физкультура и спорт, 1981. 190 с.
3. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 231 с.
4. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие. Минск, Высшая школа, 1994. 235 с.
5. Громова И.А. Спортивные игры для детей. Москва: Сфера, 2002. 121 с.
6. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. Москва. Асадема, 2002. 235 с.
7. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Москва: Дрофа, 2000. 143 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. наука побеждать. Москва: Астрель, 2001. 861 с.
9. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1998. 495с.
10. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 2007. 184 с.
11. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. Москва: 2002. 368 с.
12. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 270 с.

13. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: 2005. 112 с.
14. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. Москва. 1988. 192 с.
15. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. Москва: 1998. 144 с.

#### **Список литературы для воспитанников**

1. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Волгоград: Учитель, 2004 .153с
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе . Москва: Физкультура и спорт, 1982. 104с
3. Волейбол: учебник /М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х.Бааке, К. Шрайтер. Москва: Физкультура и спорт, 2002 .212с

**Задания для развития физических качеств волейболистов.**

№	Содержание тренировочных заданий	СОГ
1	Ускорения на 20-30 м, кол-во	2-3
2	Ускорения на 30-40 м, кол-во	2-3
3	Ускорения на 10, 15, 20 м, кол-во/под	1-2/1
4	Ускорения из различных и.п. на 6, 9м кол-во/под	2-3/1
5	То же с мячом, кол-во/под.	3/1-2
6	Ускорение лицом спиной на 9м, кол-во	1-2
7	Броски и ловля баскет\б. мяча у стены, кол-во/под	10-15/1-2
8	Скоростные толчки набивного мяча от груди, над головой (массой 0,5-1 кг.), кол-вл/под.	4-6/1-2
9	В прыжке поймать мяч двумя руками бросить до приземления партнеру	6-8/1
10	«Уголки», мин.	10-15
11	«Салки», мин.	6-8
12	«Метко в цель», мин.	4-5
13	«Невод», мин.	5-8
14	«Снайперы» (с одним и двумя мячами), мин.	10-15
15	Ручной мяч, футбол мин.	15-20
16	Баскетбол, мин.	10-12
17	Бег лицом-спиной 2\3м, кол-во	1-2
18	Бег лицом-спиной 2\6м, кол-во	1-2
19	«Рванный бег» с изменением направления (на 3,6,9м), кол-во	1-3
20	То же по сигналу выполнения задания (имитация передачи сверху, снизу в падении), кол-во	1-3
21	Прыжки вверх с доставанием подвешенных на разной высоте мячей, кол-во/серии	10-15/1-2
22	Прыжки со скакалкой, кол-во/серии	30/5-7
23	Бег на месте с высоким подниманием колен, с.	10
24	Стопорящий шаг на 1-2 метра, поворот на 180, повторение задания в другую сторону, с.	10
25	То же, соревнования в парах, с последующим ускорением на 3-9 м по сигналу, кол-во/с.	3\10
26	Броски и ловля набивного мяча, кол-во/под	6-8/1
27	В парах: ловля - бросок н/мяча и имитация (блока, нападающего удара, передачи мяча с перемещением), кол-во/под	4-6/1-2
28	Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с хлопком, расстояние от стены 0,5 м, кол-во	5-7
29	То же, но с использованием скамейки, кол-во	5-8
30	Поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на г/скамейке (ноги держат партнеры), кол-во	5-8
31	Сгибание и разгибание туловища, касаясь набивным мячом пола, кол-во/под	5-10/1-2

32	Приседания «пистолетом»	8-10
33	Многократные прыжки на одной ноге, кол-во	6-8
34	Темповые прыжки на скамейку и со скамейки, кол-во	10-15/1-2
35	Спрыгивание с тумбы высотой 40см с последующим прыжком в длину, кол-во/под	4-6/1-2
36	То же, но после приземления в прыжке достать подвешенный мяч, кол-во/под	4-6/1-2
37	Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышение(горку матов), кол-во/под	5-6/1-2
38	Упор лежа сзади. Продвижение ногами вперед на скорости («паучок»), м	6-8
39	Ускорение с н/мячом на 4-6 м с последующим выполнением упражнения (2-4 элемента по заданию), кол-во/под	2-3/1-2
40	Броски и ловля н/мяча с перемещением влево и вправо, кол-во/под	10-15/1-2
41	Броски м/мяча в прыжке через сетку , кол-во/под	5-7/1-2
42	В быстром темпе переходить из стойки на коленях в положение присев с последующей акробатикой (2-3 элемента), кол-во	4-6
43	«Белые медведи», мин	7-8
44	«Гонка с выбыванием», мин.	3-4
45	«Поймай лягушку» (салки прыжками в низком приседе), мин.	4-5
46	«Лапта», мин	20-30
47	Баскетбол, мин	15-20
48	Гандбол, мин	10-15
49	Чередование беговых упражнений на 15, 20, 25 метров с буксировкой груза (резиновым жгутом), кол-во/под	5-6/1
50	Поочередные круговые движения руками с резиновым жгутом с последующим ускорением на гору на 10-20 метров, кол-во/под	До отказа/1-3
51	Медленный равномерный бег в сочетании с быстрой имитацией соревновательных действий (н.у., блока..). мин	2
52	Игра «Удочка прыжковая», мин	6
53	Упор присев – упор лежа и т.д., кол-во/под	3-5/1-2
54	«Салки» - убегающий и догоняющий осуществляют видение, в сочетании с элементами акробатики (по запросу убегающего), мин	4
55	Падение вперед из упора присев с отведением правой или левой ноги вверх назад, встать через упор присев и повернуться на 180 %, падение в обратном направлении, кол-во	4-5
56	То же, но из основной стойки падение на руки шагом вперед, кол-во	4-5
57	Подбрасывать и ловить малый мяч, лежа на животе, кол-во/под	7-8/1-2



58	Бросок малого мяча в пол, после отскока поймать мяч на максимальной высоте одной рукой, выполнив правильное запрыгивание, кол-во/под	6-8/1-2
59	Подбросить малый мяч вверх, присесть, коснуться рукой пола, встать с поворотом на 180% и поймать мяч, кол-во/под	5-6/1-2
60	То же, но подбрасывая вверх мяч, поочередно касаться руками плеча, пояса, пола, кол-во/под	4-5/1-2
61	Двое стоят на расстоянии 6 метров от стены лицом к мишени. Первый совершает броски, второй ловит и перебрасывает мяч первому, кол-во	5-6
62	Приемы и передачи из положения сидя (расстояние 3-4 метра), кол-во	8-10
63	Броски и ловля (прием) мяча, отскочившего от стены. Партнеры поочередно направляют мяч под углом, кол-во	10-15
64	Бросок набивного мяча в парах, поворот на 360%, перекат на спину, кувырок через плечо, кол-во	5-6
65	То же, но с кувырком назад, акцент на перемещение в исходное положение, кол-во	4-5
66	Стоя у стены лицом к мишени на расстоянии 4-5 метров, ударом мяча в пол в прыжке одной рукой направить мяч в мишень, кол-во	6-8
67	И.П. Партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Отводить лопатки назад с пригибанием плечевого пояса, за счет совместных усилий, возвращаться в и.п. кол-во	4-5
68	То же, но взявшись руками внизу (вверху) выпадом вперед, кол-во	4-6
69	И.П. Стойка ноги врозь. В руках набивной мяч массой 1-2 кг, круговые движения туловищем в правую и левую стороны, кол-во	12
70	И.П. Ноги врозь. Спиной к стене на расстоянии 2 метра с мячом в руках. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, кол-во/под	5-6/1-2
71	И.П. Сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены. Прогибаясь в пояснице, нагибаться вперед и выпрямляться, кол-во	4-6
72	Прогибаясь до отказа в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедрам, кол-во	5-6
73	И.П. Упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор на животе с последующим возвращением в и.п., кол-во	5-6
74	И.П. Стойка на одной ноге, опираясь другой на г/стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения, кол-во	6-8

#### Задания для развития специальных физических качеств.

1	Тренер (партнер) броском в пол направляет мяч в сторону принимающего игрока, расстояние 4-6 метров. Игрок после	5-7/1-2
---	---	---------

	быстрого перемещения под траекторию спускающегося мяча и остановки принимает его на голову, акцентируя внимание на стойке, кол-во/под	
2	То же, но защитник стоит спиной (в низкой стойке, в полу приседе и т.д.), кол-во/под	4-5/1-2
3	То же, но мяч через сетку в сторону защитника по высокой траектории вводят два партнера, кол-во/под	5-6/1-2
4	То же, но второй партнер с набивным мячом у сетки. По окончании первого действия ловля и обратный бросок набивного мяча имитируя передачу сверху двумя руками. Акцент в фазе передачи на опорную ногу, кол-во/под	5-6/1-2
5	На одной стороне нападающий в зоне 4, в руках и рядом малые мячи, через сетку блокирующий в зоне 2 и защитник в зоне 6, который имитирует прием страховку нападения после перемещения, кол-во/под	10/5-7
6	То же, но с последующей имитацией приема от броска (удара) по ходу соперника зоны 2, кол-во/с	10/10-20
7	То же, но еще защитник в зоне 5, обоюдная страховка защиты с последующим переключением к страховке нападения – бросок мяча (имитация ударов) в сетку, сер/с	5/10-15
8	То же, но с установкой «взвинтить» темп в нападении – защитникам непременно коснуться мяча, кол-во/с	4/15-20
9	То же, но в облегченных условиях – акцент на технику, кол-во\с	2/10-15
10	Многочисленные броски набивного мяча от головы двумя руками и ловля (имитируя прием снизу), кол-во/с	6-8/1-2
11	Поочередно броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают игроку партнеры, кол-во/под	5-7/1-2
12	Поочередное отбивание набивным мячом (имитируя прием сверху или снизу) малых мячей которые со всех сторон кидают игроку партнеры, кол-во/под	5-7/2-3
13	Одновременное и переменное сгибание лучезапястных суставов (ладони на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз). Расстояние от стены постепенно увеличиваем, кол-во/под	4-6/2
14	То же, но опираясь о стену пальцами, кол-во/под	6-8/2
15	Из исходного положения - лежа на груди, спине (расстояние между партнерами 2-4 метра), перекатить набивной мяч, кол-во\под	6-8/1-2
16	Из исходного положения - сидя на полу, имитация верхней передачи набивным мячом вверх, кол-во/под	10-15/1-2
17	То же, но броски и ловля после предварительного удерживания мяча на вытянутых руках 6-10 секунд, кол-во/под	5-7/1-2
18	Поочередные броски и ловля набивных мячей, имитируя передачу сверху из и.п., стоя на коленях, кол-во/под	6-8/1-2

19	Броски набивного мяча с руки на руку, кол-во	8-10
20	Броски набивного мяча одной рукой над головой: правой – влево, левой – вправо, кол-во	8-10
21	Броски набивного мяча через сетку на дальность (точность), кол-во	8-10
22	То же, но после элемента акробатики с акцентом на технику, кол-во	4-6
23	Уступающее силовое сопротивление партнеру при сгибании и разгибании рук, кол-во/под	5-7/1-2
24	Многократные удары по мячу на резиновых амортизаторах , кол-во/под	10-12/2-3
25	Метание малого мяча правой и левой рукой в цель на полу (расст. 6-10м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке, кол-во/под	12-15/2-3
26	То же, но через сетку на заднюю линию. Мяч для осуществления имитации удара передается в прыжке, кол-во/под	10-15/3-4
27	То же, но с акцентом на волевую подготовку – попасть в цель последние два раза , кол-во\с	5/10-15

28	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с активным движением кистей сверху вниз. Партнер ловит мяч у пола, кол-во/под	6-8/1-2
29	То же, но через сетку, кол-во/под	6-8/1-2
30	Метание теннисного мяча в цель на стене, преодолевая сопротивление резинового экспандера, удерживающего руку за нижнюю часть предплечья, кол-во/под	6-8/1-2
31	В парах. Броски набивного мяча в прыжке, направление и траектория полета мяча задается сигналом, подаваемым в фазе полета, кол-во/под	5-6/1-2
32	Спрыгивание с высоты 50 см. с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах, кол-во/под	4-5/1-2
33	То же, но с последующим броском малого мяча в пол и ударом через сетку после отскока, кол-во/под	6-8/1-2
34	То же, но с двумя малыми мячами. Мяч для повторного удара передается в прыжке, кол-во/под	6-8/1-2
35	Многократные перемещения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком, вперед и назад, кол-во/под	10-12/1-2
36	То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180, кол-во/под	8-10/1-2
37	То же, но в зависимости от направления движения «соперника», кол-во/под	6-8/1-2
38	Игра в парах: «Встань передо мной». Нападающий изменяет направление (в границах площадки) и делает резкие остановки, перемещаясь по линии сетки. Блокирующий	8-10/1-2

	контролирует перемещения игрока, при каждом вставая у него на пути, кол-во/под	
39	Перемещения вдоль сетки и касание мяча на резиновых амортизаторах (либо набивного мяча), кол-во/под	5-6/1-2
40	То же, но после перемещения вперед – вправо, вперед – влево, кол-во/под	6-8/1-2
41	Прыжки вперед из глубокого приседа с помощью рук, кол-во/под	10-12/1-2
42	То же, но угол между бедром и голенью 90, кол-во/под	8-10/1-2
43	Подбросить б/мяч вверх – в стену, выйти на его траекторию и двумя руками в прыжке отбить мяч на максимальной высоте,	5-7/1-2
44	То же, но подбрасывать мяч вверх – в стороны, кол-во/под	5-7/1-2
45	То же, но мяч с противоположной стороны подбрасывает партнер, кол-во/под	5-7/1-2
46	Перемещение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться набивного мяча. Партнеры, имитируя набивной (волейбольный) мяч над нападающий удар, вынося сеткой, сер	3/20-30
47	То же, но после очередного блокирования защитные действия, сер/с	3/10-20
48	В парах у сетки. Многократная имитация блокирования, после предварительной имитации само страховки, включая само страховку в падении, сер/с	2/10-20
49	То же, но после одного блокирования (удара) и само страховки игроки меняются ролями, кол-во/подх.	5-7/2

### Задания для эффективного обучения техники игры в волейбол.

№	Содержание тренировочных заданий	
1	Наложение кистей рук на мяч (мяч на полу) и удержание его в основной стойке, кол-во \с	4/3-5
2	Наложить кисти рук на мяч, подвешенный на шнуре, с последующей имитацией передачи, кол-во\ под	8-10/1-2
3	Подбросить мяч над собой и поймать его в волейбольной стойке верхней передачи, кол-во\под	6-8/1-2
4	Верхняя передача партнеру после собственного набрасывания над собой. Партнер ловит мяч и задание повторяется, кол-во/под	8-10/1-2
5	Игрок возвращает брошенный партнером мяч передачей сверху двумя руками, кол-во/под	8-10/1-2
6	То же, но мяч направлен в сторону от принимающего (влево и вправо), кол-во/под	8-10/1-2
7	Передача в стену на месте после перемещения приставными шагами вправо-влево, кол-во	10-15
8	То же, но в парах на месте и после перемещения, кол-во	10-15
9	Многократное выполнение передачи мяча в сочетании со страховкой удара в рамках соответствующих микро-поединков, кол-во\с	12/20-30
10	Из и.п. стойки волейболиста имитация приема снизу, с	10-12

	последующим контактом с мячом. Тренер (партнер) удерживает мяч на оптимальной высоте, кол-во	
11	То же, но мяч подвешен на шнуре, кол-во	8-10
12	Нижняя передача подвешенного мяча стоя на месте и после перемещения, кол-во	10-12
13	В парах. Расстояние 5-6метров. Первый бросает мяч в пол на расстоянии 2метра от принимающего, который перемещается под мяч и передачей снизу возвращает его, после чего перемещается на свое место, кол-во/под	15-20/1-2
14	То же, но партнер располагается справа (слева) от принимающего, кол-во/под	15-20/2-3
15	То же, но мяч вводится в сторону от принимающего, кол-во\под	15-20\23
16	Прием мяча снизу от партнера на месте и после перемещения, сер,с	2\20-30
17	Передача мяча в стену на месте и после перемещения, сер/с	3/20-30
18	Имитация подачи с последующим наложением руки на мяч, кол-во	6-8
19	Подбрасывание мяча вверх с последующим контактом с ним руки на оптимальной для игрока высоте, кол-во\под	6-8/1-2
20	Подбрасывание мяча над собой и ловля, кол-во/под	6-10/1-2
21	Подача снизу на партнера, кол-во	10-12
22	Подача на точность по низкой траектории, кол-во	10-12
23	То же, но по высокой траектории, кол-во	10-12
24	Подача на точность через сетку, кол-во	10-12
25	Прыжок вверх толчком двух ног с одного, двух и более шагов, кол-во\под	12-15/2-3
26	Удар по мячу кистью, закрепленному в резиновых амортизаторов, кол-во\под	10-15/1-2
27	Н.У. а парах с места после своего набрасывания, кол-во /под	10-15/1-2
28	Серийные удары кистью по мячу у сетки, мин	2-3