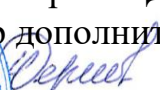


МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ  
МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ МАРИ-ТУРЕКСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МАРИ-ТУРЕКСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
МУДО «Мари-Турекский центр  
дополнительного образования»  
Протокол № 1 от 23 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «Мари-Турекский  
центр дополнительного образования»  
 С.Г. Чернова  
Приказ № 44 от 25 августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

ID программы: 627

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневый (стартовый, базовый, продвинутый)

Категория и возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок освоения программы: 5 лет

Объем часов: 1182 часов

Разработчик: Коршунов Н.А., тренер-преподаватель МУ ДО «Мари-Турекский  
ЦДО»

Куликов Ю.А., тренер-преподаватель МУ ДО «Мари-Турекский  
ЦДО»

п. Мари –Турек  
2023 год

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

### **1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ/ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Рабочая программа по волейболу разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- - Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09 3242).

#### **Направленность программы**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

#### **Актуальность программы**

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно

иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как шестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении программы обеспечиваются строгая последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных волейболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий. Больше внимание в программе уделяется СФП, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в защите, т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

### **Адресат программы**

В программу принимаются дети в возрасте от 9 лет до 17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

На стартовый уровень: с 9 до 11 лет

На базовый уровень: с 12 до 14 лет

На продвинутый уровень : с 15 до 17 лет.

### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 5 лет, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Занятия по волейболу, не проводятся только в дни государственных праздников.

### **Формы обучения**

Форма обучения - очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

### **Уровень программы**

Уровень программы - стартовый, базовый, продвинутый.

стартовый – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

базовый – предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и умений, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления

продвинутый – предполагающий использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-

тематического направления программы; углублённое изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов, квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей в возрасте с 8 до 17 лет. Для всех этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Особенности организации образовательного процесса заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На базовом уровне предполагается более углублённое изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. На продвинутом уровне предполагается углублённое изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. Тренер-преподаватель зачисляет на обучение всех желающих заниматься волейболом при отсутствии медицинских противопоказаний врача-педиатра

### **Режим занятий:**

Стартовый 1 год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу = 3 часа\*34 недель=102 часов

Базовый (2-3 год обучения): 3 раза в неделю по 2 часу = 6 часа\*36 недель=216 часов

Продвинутый (4-5 год обучения): 3 раза в неделю по 3 часа = 9 часов\*36 недель=324 часа  
или 3 раза в неделю по 2 часа+1 раз в неделю 3 часа = 9 часов\*36 недель=324 .

## **1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** - создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей, через занятия волейболом.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные задачи:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

#### Воспитательные задачи:

подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

#### Развивающие задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

### **1.3 ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ**

Объем программы 1182 часов Программа разработана на 5лет, на 36 учебных недель. Занятия проводятся:

1 год обучения (стартовый уровень) - 3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год.

2-3 год обучения (базовый уровень) - 3 раза в неделю по 2 часу - 6 часов, 216 часов в год.

4-5 год обучения(продвинутый уровень) - 3 раза в неделю по 3 часа - 9 часов или 3 раза в неделю по 2 часа + 1 раз 3 часа, 324 часа в год.

### **1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая». Этот принцип положен в основу, как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований. Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить обучающихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты - результаты всех сторон тренировки. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

## Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+		
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Необходимо в чувствительные периоды акцентировать воздействие на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек чувствительные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше. Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на базовом уровне обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на 1 году обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг.

Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет. Особое место занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Недооценка, а нередко и недопонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных волейболистов.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

### **История развития волейбола**

История развития и зарождение волейбола в России. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления российских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

### **Правила игры и методика судейства соревнований**

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

### **Техника и тактика игры в волейбол**

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции

ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

### **Цель и задачи тактической подготовки**

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

### **Единая Всероссийская спортивная классификация**

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национальный проект «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Устав МБУ ДО "Боханского ДЮСШ", Образовательная программа МБУ ДО «Боханская ДЮСШ», Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 г. (с изменениями) «Положение о спортивных судьях», Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 г. №108 «Положение о единой Всероссийской спортивной классификации» с приложениями.

### **Техника безопасности**

Правила и меры безопасности поведения в спортивном зале, на стадионе, в тренажерном зале, во время спортивных соревнований, во время поездок, на учебно-тренировочных занятиях, в чрезвычайных ситуациях и при угрозе террористического акта, при пожаре, электробезопасность.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1 -2 год обучения

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

3-4 год обучения

1. Вторая передача па точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.

5. Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
- из зоны 3 в зоны 4 и 5;
- из зоны 2 в зоны 1 и 2.

6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по физической подготовке

1. Бег 30м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.



4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке

Базовый уровень

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Углубленный

Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

На 1-3 годах обучения проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

В число игр для занимающихся на 7-8 году обучения входят контрольные игры регионального и областного масштаба, календарные игры на 4-6 году обучения должны быть городского и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста – на 4-8 году обучения.

Судейская практика проводится на 7-8 году обучения. Привитие судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ)

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

- Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет).

- Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет).

- Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет).

- Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

- Бег или кросс 500-1000 м.

- Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

- Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

- метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет);

- метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

- Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры:

«Гонка мячей»,  
«Салки» («Пятнашки»),  
«Невод»,  
«Метко в цель»,  
«Подвижная цель»,  
«Эстафета с бегом»,  
«Эстафета с прыжками»,  
«Мяч среднему»,  
«Охотники и утки»,  
«Перестрелка»,  
«Перетягивание через черту»,  
«Вызывай смену»,  
«Эстафета футболистов»,  
«Эстафета баскетболистов»,  
«Эстафета с прыжками чехардой»,  
«Встречная эстафета с мячом»,  
«Ловцы»,  
«Борьба за мяч»,  
«Мяч ловцу»,  
«Перетягивание»,  
«Катающаяся мишень».

*Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (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. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя па гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многочисленные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в

руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением.

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.

То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па 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, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). 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 (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

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 баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером.

Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в ступу. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в

положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (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, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

*Упражнения с набивным мячом.*

Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием при замахе.

Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и па точность в зоны.

То же, но после перемещения от сетки.

*Упражнения с волейбольным мячом* (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.*

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, по

мяч отбрасывает партнер. Партнер с мячом может изменять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Техника нападения

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; 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 вступу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

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

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

### Техника защиты

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

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

3. Прием двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и

после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

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

#### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### Тактика нападения

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

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

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

##### Тактика защиты

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

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

#### ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений 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 (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение 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. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

#### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

##### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### Техника нападения

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

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

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

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

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

#### Техника защиты

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

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

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

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

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Тактика нападения

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

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

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

#### Тактика защиты

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

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

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

### ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений 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 (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;

индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение 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. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подач нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой).

3. Прием снизу двумя руками; наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. *Групповые действия*: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3. *Командные действия*: 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; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

#### Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; 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).

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. *Командные действия:* расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

#### ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.

7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике.

8. Календарные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

#### ЧЕТВЕРТЫЙ И ПЯТЫЙ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### Техника нападения

1. Перемещения: прыжки па месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; па точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

##### Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

#### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

3. *Командные действия*: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

##### Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут па вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

#### ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

## 1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Личностные

Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения Программы. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

### Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### Предметные результаты

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по волейболу. Это:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в волейбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках. Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Волейбол"

#### 1 год обучения (стартовый)

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	Теоретически занятия	Практические занятия	
1.	Техническая подготовка	24	8	16	зачет
2.	Тактическая подготовка	18	6	12	зачет
3.	Правила игры в волейбол	8	4	4	зачет
4.	Общая физическая подготовка	28	6	22	зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	20	4	16	зачет
6.	Контрольные испытания.	2	0	2	собеседование
7.	Контрольные игры и судейская практика.	4	0	4	Контрольные нормативы
8.	Соревнования.	4	0	4	Контрольные нормативы
Итого объем программы		108	28	80	Итоговый зачет

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом 3 часа на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Волейбол"

#### 2-3 год обучения (базовый)

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	Теоретически занятия	Практические занятия	
1.	Техническая подготовка	44	8	36	зачет
2.	Тактическая подготовка	40	6	34	зачет
3.	Правила игры в волейбол	30	6	24	зачет
4.	Общая физическая подготовка	44	8	36	зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	32	8	24	зачет
6.	Контрольные испытания.	4	0	4	собеседование
7.	Контрольные игры и судейская практика.	12	2	10	Контрольные нормативы

8.	Соревнования.	10	0	10	
	Итого:	216	38	178	Итоговый зачет

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом 6 часов на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

## Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Волейбол"

### 4-5 год обучения (продвинутый)

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	Теоретически занятия	Практические занятия	
1.	Техническая подготовка	66	14	52	зачет
2.	Тактическая подготовка	58	14	44	зачет
3.	Правила игры в волейбол	50	10	40	зачет
4.	Общая физическая подготовка	66	12	54	зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	52	10	42	зачет
6.	Контрольные испытания.	4	0	4	собеседование
7.	Контрольные игры и судейская практика.	12	2	10	Контрольные нормативы
8.	Соревнования.	16	0	16	Контрольные нормативы
	Итого:	324	62	262	Итоговый зачет

С учетом изложенных выше задач представлен учебный план с расчетом

9 часов на 36 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения, из них 4 часа в неделю обучаются по сертификатам персонифицированного финансирования, 5 часов - по муниципальному заданию.

## 2.2 Календарный учебный график 1 год обучения (стартовый)

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь-		13.00-13.45	беседа	Тактические действия.	1	спортзал	Опрос
2	октябрь		13.00-13.45	беседа	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	1	спортзал	Опрос

3			13.00-13.45	беседа	Техническая подготовка.	1	спортзал	Опрос, тестирование
4			13.00-13.45	практическое занятие	Тактические действия.	1	спортзал	Наблюдение, анализ
5			13.00-13.45	практическое занятие	Специальная физическая подготовка.	4	спортзал	Наблюдение, анализ
6			13.00-13.45	беседа	Техническая подготовка.	1	спортзал	Опрос
7			13.00-13.45	беседа	Тактическая подготовка.	1	спортзал	Опрос
8			13.00-13.45	игра	Техническая подготовка.	2	спортзал	Наблюдение, анализ
9			13.00-13.45	игра	Общая физическая подготовка.	4	спортзал	Наблюдение, анализ
10	Октябрь		13.00-13.45	беседа	Техническая подготовка.	1	спортзал	Опрос
11			13.00-13.45	игра	Специальная физическая подготовка.	2	спортзал	Наблюдение, анализ
12			13.00-13.45	беседа	Техническая подготовка.	1	спортзал	Опрос
13			13.00-13.45	практическое занятие	Общая физическая подготовка.	2	спортзал	Наблюдение, анализ
14			13.00-13.45	беседа	Тактическая подготовка.	1	спортзал	Опрос
15			13.00-13.45	беседа	Общая физическая подготовка.	1	спортзал	Опрос
16			13.00-13.45	беседа	Тактические действия.	1	спортзал	Опрос
17			13.00-13.45	беседа	Специальная физическая подготовка.	1	спортзал	Опрос
18	Ноябрь - декабрь		13.00-13.45	беседа	Тактика защиты.	1	спортзал	Опрос, тестирование
19			13.00-13.45	игра	Техническая подготовка.	2	спортзал	Наблюдение, анализ
20			13.00-13.45	игра	Специальная физическая	1	спортзал	Наблюдение,

				подготовка.			анализ	
21		13.00-13.45	беседа	Техническая подготовка.	1	спортзал	Опрос	
22		13.00-13.45	игра	Техническая подготовка.	1	спортзал	Наблюдение, анализ	
23		13.00-13.45	беседа	Общая физическая подготовка.	2	спортзал	Опрос	
24		13.00-13.45	практическое занятие	Контрольные испытания	4	спортзал	Наблюдение, анализ	
25	январь-февраль	13.00-13.45	практическое занятие	Техника нападения.	1	спортзал	Наблюдение, анализ	
26		13.00-13.45	игра	Техника защиты.	1	спортзал	Наблюдение, анализ	
27		13.00-13.45	игра	Техника нападения.	1	спортзал	Наблюдение, анализ	
28		13.00-13.45	игра	Техника защиты.		спортзал	Наблюдение, анализ	
29		13.00-13.45	игра	Общая физическая подготовка.	6	спортзал	Наблюдение, анализ	
30		13.00-13.45	беседа	Специальная физическая подготовка.	4	спортзал	Опрос	
31		13.00-13.45	практическое занятие	Техническая подготовка .	1	спортзал	Наблюдение, анализ	
32		13.00-13.45	беседа	Тактическая подготовка.	2	спортзал	Опрос	
33		13.00-13.45	практическое занятие	Правила игры в волейбол	1	спортзал	Наблюдение, анализ	
34		13.00-13.45	игра	Тактическая подготовка.	2	спортзал	Наблюдение, анализ	
35	13.00-13.45	игра	Техника нападения.	1	спортзал	Наблюдение, анализ		
36	13.00-13.45	игра	Техника Защиты.	1	спортзал	Наблюдение, анализ		

37			13.00-13.45	практическое занятие	Правила игры в волейбол	1	спортзал	Наблюдение, анализ	
38	март		13.00-13.45	игра	Общая физическая подготовка.	2	спортзал	Наблюдение, анализ	
39			13.00-13.45	практическое занятие	Тактика защиты.	2	спортзал	Наблюдение, анализ	
40			13.00-13.45	игра	Общая физическая подготовка.	2	спортзал	Наблюдение, анализ	
41			13.00-13.45	практическое занятие	Правила игры в волейбол	2	спортзал	Наблюдение, анализ	
42			13.00-13.45	игра	Тактика защиты.		спортзал	Наблюдение, анализ	
43			13.00-13.45	беседа	Контрольные игры и судейская практика	2	спортзал	Опрос	
44			13.00-13.45	игра	Тактика нападения		спортзал	Наблюдение, анализ	
45			13.00-13.45	практическое занятие	Специальная физическая подготовка	6	спортзал	Наблюдение, анализ	
46			13.00-13.45	игра	Соревнования	2	спортзал	Наблюдение, анализ	
47			13.00-13.45	игра	Общая физическая подготовка.	2	спортзал	Наблюдение, анализ	
48			13.00-13.45	беседа	Техническая подготовка.	2	спортзал	Опрос	
49		апрель-май		13.00-13.45	практическое занятие	Правила игры в волейбол	1	спортзал	Наблюдение, анализ
50				13.00-13.45	игра	Тактическая подготовка.	2	спортзал	Наблюдение, анализ
51			13.00-13.45	игра	Тактика защиты.	2	спортзал	Наблюдение, анализ	
52			13.00-13.45	практическое занятие	Правила игры в волейбол		спортзал	Наблюдение, анализ	



			е				
53		13.00-13.45	игра	Контрольные игры и судейская практика	1	спортзал	Наблюдение, анализ
54		13.00-13.45	беседа	Правила игры в волейбол	1	спортзал	Опрос
55		13.00-13.45	практическое занятие	Техническая подготовка.	5	спортзал	Наблюдение, анализ
56		13.00-13.45	беседа	Правила игры в волейбол	2	спортзал	Опрос
<b>ИТОГО</b>					<b>108</b>		

**Календарный учебный график**  
**на 2-3 год обучения (базовый)**

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия и контроля	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	12	15.00-16.40	беседа	Тактические действия.	2	спортзал	Опрос
2		13-15	15.00-16.40	беседа	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	4	спортзал	Опрос
3		19	15.00-16.40	беседа	Техническая подготовка.	2	спортзал	Опрос, тестирование
4		20-22	15.00-16.40	практическое занятие	Тактические действия.	4	спортзал	Наблюдение, анализ
5		26-27	15.00-16.40	практическое занятие	Специальная физическая подготовка.	4	спортзал	Наблюдение, анализ
6		29	15.00-16.40	беседа	Техническая подготовка.	2	спортзал	Опрос
7		3	15.00-16.40	беседа	Тактическая подготовка.	2	спортзал	Опрос
8		4	15.00-16.40	игра	Техническая подготовка.	2	спортзал	Наблюдение, анализ
9		6-13	15.00-16.40	игра	Общая физическая подготовка.	8	спортзал	Наблюдение, анализ
10	октябрь	17	15.00-	практичес	Контрольные игры и	2	спортзал	Наблюден

	ь		16.40	кое занятие	судейская практика			ие, анализ
11		18	15.00- 16.40	практичес кое занятие	Соревнования	2	спортзал	Наблюден ие, анализ
12		20	15.00- 16.40	беседа	Техническая подготовка.	2	спортзал	Опрос
13		24	15.00- 16.40	игра	Специальная физическая подготовка.	2	спортзал	Наблюден ие, анализ
14		25	15.00- 16.40	беседа	Техническая подготовка.	2	спортзал	Опрос
15		27	15.00- 16.40	практичес кое занятие	Общая физическая подготовка.	2	спортзал	Наблюден ие, анализ
16		31	15.00- 16.40	беседа	Тактическая подготовка.	2	спортзал	Опрос
17		ноябрь	1-3	15.00- 16.40	беседа	Общая физическая подготовка.	4	спортзал
18		7	15.00- 16.40	беседа	Тактические действия.	2	спортзал	Опрос
19		8	15.00- 16.40	беседа	Специальная физическая подготовка.	2	спортзал	Опрос
20		10	15.00- 16.40	беседа	Тактика защиты.	2	спортзал	Опрос
21		14	15.00- 16.40	игра	Техническая подготовка.	2	спортзал	Наблюден ие, анализ
22		15	15.00- 16.40	игра	Специальная физическая подготовка.	2	спортзал	Наблюден ие, анализ
23		17	15.00- 16.40	беседа	Техническая подготовка.	2	спортзал	Опрос
24		21	15.00- 16.40	игра	Техническая подготовка.	2	спортзал	Наблюден ие, анализ
25		22	15.00- 16.40	беседа	Общая физическая подготовка.	2	спортзал	Опрос
26		24	15.00- 16.40	практичес кое занятие	Контрольные испытания	2	спортзал	Наблюден ие, анализ
27		28- 29	15.00- 16.40	практичес кое занятие	Правила игры в волейбол	4	спортзал	Наблюден ие, анализ
28	декабр ь	1	15.00- 16.40	практичес кое занятие	Контрольные игры и судейская практика	2	спортзал	Наблюден ие, анализ
29			15.00- 16.40	Практиче ское занятие	Соревнования	2	спортзал	Наблюден ие, анализ
30	январь-		15.00-	практичес	Техника нападения.	2	спортзал	Наблюден

	февраль		16.40	кое занятие				ие, анализ
31			15.00-16.40	игра	Техника защиты.	1	спортзал	Наблюдение, анализ
32			15.00-16.40	игра	Техника нападения.	2	спортзал	Наблюдение, анализ
33			15.00-16.40	игра	Техника защиты.	1	спортзал	Наблюдение, анализ
34			15.00-16.40	игра	Общая физическая подготовка.	9	спортзал	Наблюдение, анализ
35			15.00-16.40	беседа	Специальная физическая подготовка.	5	спортзал	Опрос
36			15.00-16.40	практическое занятие	Техническая подготовка .	2	спортзал	Наблюдение, анализ
37			15.00-16.40	беседа	Тактическая подготовка.	4	спортзал	Опрос
38			15.00-16.40	практическое занятие	Правила игры в волейбол	6	спортзал	Наблюдение, анализ
39			15.00-16.40	игра	Тактическая подготовка.	4	спортзал	Наблюдение, анализ
40			15.00-16.40	игра	Техника нападения.	2	спортзал	Наблюдение, анализ
41			15.00-16.40	игра	Техника Защиты.	5	спортзал	Наблюдение, анализ
42			15.00-16.40	практическое занятие	Правила игры в волейбол	9	спортзал	Наблюдение, анализ
43			15.00-16.40	практическое занятие	Контрольные игры и судейская практика	2	спортзал	Наблюдение, анализ
44		15.00-16.40	практическое занятие	Соревнования	2	спортзал	Наблюдение, анализ	
45	март		15.00-16.40	игра	Общая физическая подготовка.	5	спортзал	Наблюдение, анализ
46			15.00-16.40	практическое занятие	Тактика защиты.	2	спортзал	Наблюдение, анализ
47			15.00-16.40	игра	Специальная физическая подготовка.	6	спортзал	Наблюдение, анализ
48			15.00-16.40	практическое занятие	Правила игры в волейбол	9	спортзал	Наблюдение, анализ
49			15.00-16.40	игра	Тактика защиты.	1	спортзал	Наблюдение, анализ
50			15.00-16.40	беседа	Контрольные игры и судейская практика	2	спортзал	Опрос

51			15.00-16.40	игра	Тактика нападения	1	спортзал	Опрос
52			15.00-16.40	практическое занятие	Тактика защиты.	1	спортзал	Наблюдение, анализ
53			15.00-16.40	игра	Соревнования	2	спортзал	Наблюдение, анализ
54			15.00-16.40	игра	Общая физическая подготовка.	4	спортзал	Наблюдение, анализ
55			15.00-16.40	практическое занятие	Техническая подготовка.	10	спортзал	Наблюдение, анализ
56	апрель-май		15.00-16.40	практическое занятие	Правила игры в волейбол	5	спортзал	Наблюдение, анализ
57			15.00-16.40	игра	Тактическая подготовка.	4	спортзал	Наблюдение, анализ
58			15.00-16.40	игра	Тактика защиты.	4	спортзал	Наблюдение, анализ
59			15.00-16.40	игра	соревнования	2	спортзал	Наблюдение, анализ
60			15.00-16.40	беседа	Правила игры в волейбол	7	спортзал	Опрос
61			15.00-16.40	практическое занятие	Контрольные испытания.	2	спортзал	Наблюдение, анализ
62			15.00-16.40	беседа	Правила игры в волейбол	5	спортзал	Опрос
63			15.00-16.40	практическое занятие	Техническая подготовка.	10	спортзал	Наблюдение, анализ
64			15.00-16.40	практическое занятие	Общая физическая подготовка.	9	спортзал	Наблюдение, анализ
65			15.00-16.40	игра	Специальная физическая подготовка.	6	спортзал	Наблюдение, анализ
<b>ИТОГО</b>						<b>216</b>		

**Календарный учебный график**  
**на 4-5 год обучения (продвинутой)**

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		17.15-19.50	беседа	Тактические действия.	3	спортзал	Опрос
2	- октябрь		17.15-19.50	беседа	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	6	спортзал	Опрос

3		17.15-19.50	беседа	Техническая подготовка.	3	спортзал	Опрос, тестирование
4		17.15-19.50	практическое занятие	Тактические действия.	5	спортзал	Наблюдение, анализ
5		17.15-19.50	практическое занятие	Специальная физическая подготовка.	10	спортзал	Наблюдение, анализ
6		17.15-19.50	беседа	Техническая подготовка.	3	спортзал	Опрос
7		17.15-19.50	беседа	Тактическая подготовка.	3	спортзал	Опрос
8		17.15-19.50	игра	Техническая подготовка.	5	спортзал	Наблюдение, анализ
9		17.15-19.50	игра	Общая физическая подготовка.	13	спортзал	Наблюдение, анализ
10		17.15-19.50	практическое занятие	Контрольные игры и судейская практика	2	спортзал	Наблюдение, анализ
11		17.15-19.50	практическое занятие	Соревнования	3	спортзал	Наблюдение, анализ
12	ноябрь-декабрь	17.15-19.50	беседа	Техническая подготовка.	3	спортзал	Опрос
13		17.15-19.50	игра	Специальная физическая подготовка.	3	спортзал	Наблюдение, анализ
14		17.15-19.50	беседа	Техническая подготовка.	2	спортзал	Опрос
15		17.15-19.50	практическое занятие	Общая физическая подготовка.	6	спортзал	Наблюдение, анализ
16		17.15-19.50	беседа	Тактическая подготовка.	4	спортзал	Опрос
17		17.15-19.50	беседа	Общая физическая подготовка.	3	спортзал	Опрос
18		17.15-19.50	беседа	Тактические действия.	4	спортзал	Опрос
19		17.15-19.50	беседа	Специальная физическая подготовка.	3	спортзал	Опрос
20		17.15-19.50	беседа	Тактика защиты.	4	спортзал	Опрос
21		17.15-19.50	игра	Техническая подготовка.	3	спортзал	Наблюдение, анализ
22		17.15-19.50	игра	Специальная физическая подготовка.	3	спортзал	Наблюдение, анализ
23	17.15-	беседа	Техническая	3	спортзал	Опрос	

		19.50		подготовка.			
24		17.15-19.50	игра	Техническая подготовка.	3	спортзал	Наблюдение, анализ
25		17.15-19.50	беседа	Общая физическая подготовка.	4	спортзал	Опрос
26		17.15-19.50	практическое занятие	Контрольные испытания	2	спортзал	Наблюдение, анализ
27		17.15-19.50	практическое занятие	Правила игры в волейбол	12	спортзал	Наблюдение, анализ
28		17.15-19.50	практическое занятие	Контрольные игры и судейская практика	3	спортзал	Наблюдение, анализ
29		17.15-19.50	практическое занятие	Соревнования	4	спортзал	Наблюдение, анализ
30	январь-февраль	17.15-19.50	практическое занятие	Техника нападения.	2	спортзал	Наблюдение, анализ
31		17.15-19.50	игра	Техника защиты.	1	спортзал	Наблюдение, анализ
32		17.15-19.50	игра	Техника нападения.	2	спортзал	Наблюдение, анализ
33		17.15-19.50	игра	Техника защиты.	2	спортзал	Наблюдение, анализ
34		17.15-19.50	игра	Общая физическая подготовка.	13	спортзал	Наблюдение, анализ
35		17.15-19.50	беседа	Специальная физическая подготовка.	10	спортзал	Опрос
36		17.15-19.50	практическое занятие	Техническая подготовка .	2	спортзал	Наблюдение, анализ
37		17.15-19.50	беседа	Тактическая подготовка.	5	спортзал	Опрос
38		17.15-19.50	практическое занятие	Правила игры в волейбол	5	спортзал	Наблюдение, анализ
39		17.15-19.50	игра	Тактическая подготовка.	6	спортзал	Наблюдение, анализ
40		17.15-19.50	игра	Техника нападения.	2	спортзал	Наблюдение, анализ
41		17.15-19.50	игра	Техника Защиты.	2	спортзал	Наблюдение, анализ
42		17.15-19.50	практическое занятие	Правила игры в волейбол	5	спортзал	Наблюдение, анализ
43			17.15-19.50	практическое занятие	Контрольные игры и судейская практика	3	спортзал

44			17.15-19.50	практическое занятие	Соревнования	4	спортзал	Наблюдение, анализ	
45	март		17.15-19.50	игра	Общая физическая подготовка.	5	спортзал	Наблюдение, анализ	
46			17.15-19.50	практическое занятие	Тактика защиты.	3	спортзал	Наблюдение, анализ	
47			17.15-19.50	игра	Общая физическая подготовка.	5	спортзал	Наблюдение, анализ	
48			17.15-19.50	практическое занятие	Правила игры в волейбол	10	спортзал	Наблюдение, анализ	
49			17.15-19.50	игра	Тактика защиты.	3	спортзал	Наблюдение, анализ	
50			17.15-19.50	беседа	Контрольные игры и судейская практика		спортзал	Опрос	
51			17.15-19.50	игра	Тактика нападения	3	спортзал	Наблюдение, анализ	
52			17.15-19.50	практическое занятие	Тактика защиты.	3	спортзал	Наблюдение, анализ	
53			17.15-19.50	игра	Соревнования	4	спортзал	Наблюдение, анализ	
54			17.15-19.50	игра	Общая физическая подготовка.	4	спортзал	Наблюдение, анализ	
55			17.15-19.50	игра	Контрольные игры и судейская практика	2	спортзал	Наблюдение, анализ	
56			17.15-19.50	беседа	Техническая подготовка.	13	спортзал	Опрос	
57				17.15-19.50	игра	Специальная физическая подготовка.	11	спортзал	Наблюдение, анализ
58		апрель-май		17.15-19.50	практическое занятие	Правила игры в волейбол	5	спортзал	Наблюдение, анализ
59			17.15-19.50	игра	Тактическая подготовка.	6	спортзал	Наблюдение, анализ	
60			17.15-19.50	игра	Тактика защиты.		спортзал	Наблюдение, анализ	
61			17.15-19.50	практическое занятие	Правила игры в волейбол	6	спортзал	Наблюдение, анализ	
62			17.15-19.50	игра	Контрольные игры и судейская практика	2	спортзал	Наблюдение, анализ	
63			17.15-19.50	беседа	Правила игры в волейбол	5	спортзал	Опрос	
64			17.15-	практическое	Контрольные	2	спортзал	Наблюдение	

			19.50	кое занятие	испытания.			ие, анализ
65			17.15- 19.50	игра	Общая физическая подготовка	12	спортзал	Наблюдение, анализ
66			17.15- 19.50	практическое занятие	Специальная физическая подготовка.	10	спортзал	Наблюдение, анализ
67			17.15- 19.50	практическое занятие	Техническая подготовка.	13	спортзал	Наблюдение, анализ
68			17.15- 19.50	практическое занятие	Соревнования	3	спортзал	Наблюдение, анализ
<b>ИТОГО</b>						<b>324</b>		

Допускается внесение корректировки в календарный учебный график в течение учебного года.

### 2.3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы:

#### *Материально-техническое обеспечение:*

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 2 штуки;
2. Стойки волейбольный – 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка – 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки – 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты – 15 штук.
6. Скакалки – 30 штук.
7. Мячи набивные – 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы – 25 штук.
9. Гантели различной массы – 20 штук.
10. Мячи волейбольные – 30 штук.
11. Мячи для мини-волейбола – 10 штук
12. Макет площадки с фишками – 2 комплекта.

#### *Информационно-методическое обеспечение:*

Методические пособия; Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru>
2. <http://edu.mari.ru/mouo-mariturek/do1/DocLib12/Основные%20сведения.aspx>.

#### *Кадровое обеспечение*

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



ФИО педагогов реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Коршунов Николай Алексеевич	Тренер – преподаватель, МУ ДО «Мари-Турекский ЦДО»	Среднее специальное педагогическое, первая квалификационная категория

## 2.4 ФОРМЫ, ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### Способы проверки ЗУН учащихся:

- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

### Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;

## 2.5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

*Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.*

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

*Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.*

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

*Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.*

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

### **Контрольные нормативы**

**по общей физической представлены в таблице:**

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
2.	Прыжок в длину с/м (см)	170	190	195	210	220
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50

1. *Бег 30 м с высокого старта* (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. *Прыжок в длину с места.* Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3. *Бег 500 м, 1000 м* испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

## **Контрольные нормативы**

**по специальной физической подготовке представлены в таблице:**

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	6	6	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### **Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.**

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

### **Вопросы по теоретической подготовке:**

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Типы соревнований.

3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

**Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)**

**9-10лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег30м(сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол.раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег1000м(мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

**11-12лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег30м(сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжоквдлину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол.раз)	32	23	12	40	30	28

4.	Бег1000м(мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на высокойперекладине(юноши);сгибаниеиразгибание рук вупорелёжа(девушки)	7	4	3	19	10	6

**13 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег30м(сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжоквдлинуместа (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за30сек(кол.раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег1000м(мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук вупорелёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

**14 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег30м(сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжоквдлинуместа (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за30 сек(кол.раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег1000м(мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокойперекладине(юноши);сгибаниеиразгибание руквупорелёжа(девушки)	14	9	3	31	22	12

**15 лет**

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег30м(сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжоквдлинуместа (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за30 сек(кол.раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег1000м(мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на	15	10	4	31	22	12

	высокойперекладине(юноши); сгибание разгибаниеруквупоре лёжа(девушки)						
--	---	--	--	--	--	--	--

### 16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровеньподготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег30м(сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжоквдлинусместа (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за30 сек(кол.раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег1000м(мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокойперекладине(юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

### 17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровеньподготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег30м(сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжоквдлинусместа (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за30 сек(кол.раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег1000м(мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокойперекладине(юноши);сгибание разгибание рук в упоре лёжа(девушки)	17	12	6	32	23	13

## 2.6 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методы обучения:

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных

пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

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

**Главным из них является метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

#### ***Формы проведения занятий и виды деятельности***

##### *Однонаправленные занятия.*

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

##### *Комбинированные занятия.*

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

##### *Целостно-игровые занятия.*

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

##### *Контрольные занятия.*

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

#### *Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*

Дидактический материал, техническое оснащение занятий.

Вид и форма контроля, форма предъявления результата.

Общие основы волейбола ПП и ТБ. Правила игры методика судейства.

Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.

Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.

Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.

Общефизическая подготовка волейболиста.

Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.

Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.

Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего.

Тестирование, карточки судьи, протоколы

#### *Специальная подготовка*

Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.

Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося.

Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

#### Техническая подготовка волейболиста

Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах

Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.

Учебная игра.

Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося

Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

Соревнования.

#### Игровая подготовка

Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.

Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.

Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося.

Учебная игра, промежуточный отбор,соревнование.

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объема, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на



групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях волейболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

### *Методическое обеспечение*

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа Рассказ  Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техники передвижений	Объяснение материала  Тестирование  Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование
3	Освоение техники приемов и	Объяснение	Наглядный метод (педагогический показ)	Учебно – тренировочная

	передач мяча	материала Тестирование Соревнование	Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
4	Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
5	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
6	Овладение тактикой игры в нападении.	Объяснение материала Тестирование Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
7	Овладение	Объяснение	Наглядный метод	Учебно –

	тактикой игры в защите	материала Тестирование Соревнование	(педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ Тестирование
8	Овладение организаторскими способностями	Соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Тренировочная игра Индивидуальный и групповой показ

## 2.7 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ю.Д. Железняк, К.А. Швец, Н.В. Долинская, Е.А. Борисенко, Т.В. Подольская, Ю.Ф. Буйлин «ВОЛЕЙБОЛ. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы); М.: Комитет по ФКиСпри совете министров СССР, главное управление научно-методической работы, 1983;
2. «Основы волейбола»./Сост. О. Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979;
3. Ю.С. Паутов, В.Я. Беговатов, И.А. Носов, Г.А. Левин. «Педагогика физической культуры» Барнаул, АлтГТУ, 1998;
4. А.А. Кучинский «Волейбол в школе» Ленинград, 1959;
5. А.В. Ивойлов «Волейбол» Высшая школа, Минск, 1974;
6. Смоленский Государственный Институт Физической Культуры – 1974: «Тактическая подготовка волейболистов» (учебное пособие); «Техническая подготовка волейболистов» (учебное пособие);
7. О. Чехов «Основы волейбола», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
8. Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе», Физкультура и спорт, Москва, 1978;
9. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов «Юный волейболист», Физкультура и спорт, Москва, 1979;
10. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
11. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский «Волейбол у истоков мастерства», Физкультура и спорт, Москва, 1998;
12. Л.Н. Слупский «Волейбол, игра связующего», Физкультура и спорт, Москва, 1984;
13. А.Самойлов «Время игры», Физкультура и спорт, Москва, 1986;

14. А.В. Ивойлов «Волейбол, очерки по биомеханике и методике тренировки, Физкультура и спорт, Москва, 1981;
15. Л.В. Былеева, А.М. Коротков «Подвижные игры», Физкультура и спорт, Москва, 1982;
16. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям», Физкультура и спорт, Москва, 1985

***Литература для обучающихся:***

1. Твой олимпийский учебник: Учебное Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко ФиС 2005.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.ская подготовка

**Информационные ресурсы:**

Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу. Режим доступа:  
<https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf>