

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №3

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей физической культуры и
ОБЖ

Протокол №1 от 30.08.2023 г.

Руководитель МО: _____

Маяцкая С.А.

Принято на заседании
педагогического совета.

Утверждено приказом № 163
от 31.08.2023 г.



Принято на заседании
методического совета

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Председатель: _____

Сторчак А.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Программа физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
на 2023 - 2024 учебный год**

Разработчик: Бессмертный Г.П., педагог
дополнительного
образования
квалификационная высшая по должности
категория: «учитель»

г. Светлоград

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта - баскетбол составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направление программы – физкультурно-спортивное (формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка).

Уровень – общеразвивающий (базовый).

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Занятия по программе дополнительного образования, позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Новизна программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра «Волейбол», в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительные особенности программы в том, что в условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Адресат программы. Программа «Волейбол» соответствует основному общему

образованию и рассчитана на 1 года обучения для детей 11-17 лет. Курс программы для обучающихся рассчитана на 136 часов, которые необходимы для освоения программы, определяются содержанием и прогнозируемыми результатами. Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 34 недели по 4 часа.

Форма обучения по программе – очная.

В соответствии с программой, в объединении формируются группы обучающихся по возрастам и уровню подготовленности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов-патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи программы.

Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- приобретение знаний о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладение базовой техникой (основами) волейбола.

Развивающиеся:

- способствовать развитию координации движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в баскетбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

– личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные

компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению “Волейбол” является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности “Волейбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение

численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

– социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В ходе реализации программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы учащиеся *смогут получить знания:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
 - названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований по волейболу;
 - жесты волейбольного судьи;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- могут научиться:*
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

1.3. Содержание программы.

Учебный план 1 года обучения.

Содержание учебного плана

Впервые термин волейбол (англ. Volley ball- «отбивать мяч на лету») предложил преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган. Волейбол - это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Однако волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самым разнообразным запросам и потребностям учащихся. Эта игра возможна в разных формах: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5, 4х4, 3х3, 2х2, 1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук, (ногейбол, сепактакроу), теннисбол. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Место для игры: площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18×9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна. Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков.

Группы	Высота сетки, см	
	Мальчики, юноши	Девочки, девушки
11–12 лет	220	200
13–14 лет	230	210
15–16 лет	240	220
17 лет и старше	243	224

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

Мяч имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65–67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка.

Основные правила игры: перед началом игры судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или право первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке: в игре участвуют шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 1): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

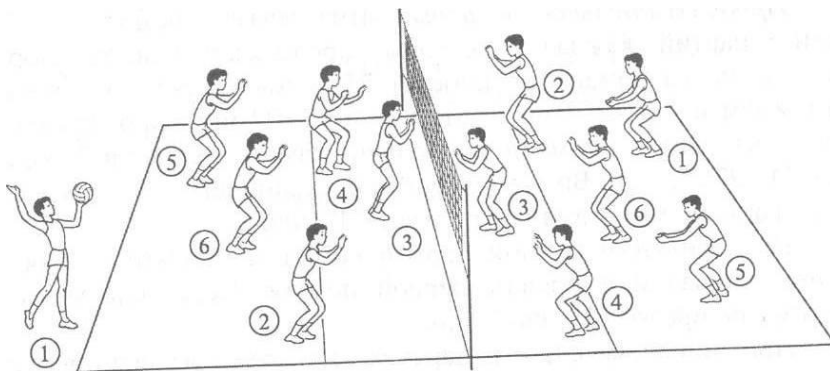
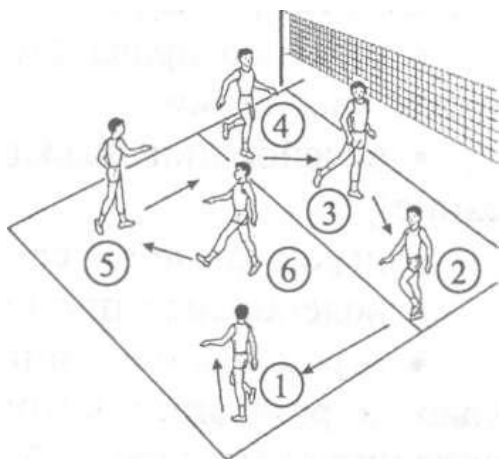


Рис. 1

Начало игры: игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью руки так, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибку. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.



При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д. (рис. 2).

Продолжительность игры: игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25 и т.п.). Время партий не ограничено. За

каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для

игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка. Либеро – это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, страховка. Ему не разрешается выполнять атакующий удар из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т.е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т.е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
- мяч уходит за пределы площадки;
- мяч касается площадки команды.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вбавывание систем организма.

Методическое указание: координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

В связи с тем, что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые

учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовывать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);
- по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Обучение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание:

1. Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Освоение исходного положения (и.п.):

- а) постановка ног - одна впереди;
- б) степень сгибания ног - обеспечивающая лёгкость передвижения;
- в) положение туловища - слегка наклонено вперёд;

г) положение рук - руки согнуты в локтях, локти слегка разведены в стороны;

д.) положение кистей - пальцы разведены и оптимально напряжены.

Освоение И.П. после перемещения (вправо, влево, шагом, бегом).

Упражнения в парах:

а) один из партнеров набрасывает мяч, другой занимает и.п. положение для передачи и ловит мяч;

б) один из партнеров набрасывает мяч вправо, влево, не добрасывая до другого, который перемещается под летящий мяч и, заняв и.п., ловит его.

Обучение непосредственно ударному движению в передачах сверху двумя руками (после освоения предыдущих упражнений):

а) передача сверху в стену набивного или баскетбольного мяча;

б) передача волейбольного мяча над собой;

в) упражнения в парах:

- один из партнеров набрасывает мяч другому, стоящему в исходном положении, который затем выполняет передачу;

- один из партнеров набрасывает мяч несколько правее или левее или не добрасывает его до второго партнера, стоящего напротив, который, переместившись, должен занять правильное и.п. и сделать передачу;

- повторение предыдущего упражнения, но с изменением высоты подброска мяча;

- группа игроков располагается по кругу, в центре - преподаватель, выполняющий передачу мяча поочередно каждому;

- то же упражнение выполняется в колонне: сделавший передачу занимает место в конце колонны.

При обучении верхней передаче важно обращать внимание учащихся на следующие возможные ошибки:

- при перемещении - несвоевременный выход под мяч (запаздывание), отсутствие остановки после перемещения (передача выполняется в движении);

- в и.п. - недостаточно согнуты ноги, неправильное положение туловища (сильно наклонено вперед или откинута назад), широко разведены руки, слишком низкое или высокое положение кистей;

- в ударном движении - несогласованные движения звеньев тела, расслаблены пальцы, неполное выпрямление рук при ударе.

Последовательность совершенствования передач сверху:

- передачи в различных направлениях (вперед, назад, в стороны);

- передачи на различные расстояния (длинные, короткие, укороченные);

- передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);

- передачи различной скорости (медленные, быстрые).

Упражнения для совершенствования верхних передач:

а) занимающиеся построены в две свободные шеренги - одна напротив другой на расстоянии 5-9 м; один из игроков ударом в пол посылает мяч партнеру, стоящему напротив. Тот перемещается под отскочивший мяч, принимает его и передает партнеру;

б) построение то же, но передачи партнеру чередуются с передачами над собой. Передачу партнеру можно выполнять из различных положений (лицом, боком, спиной к партнеру);

в) занимающиеся располагаются произвольно по залу в парах

- друг напротив друга; выполняют верхние передачи, разные по высоте и скорости, на различные расстояния. Партнеры могут затруднять друг другу выполнение передачи. Это приблизит тренировочные условия к игровым;

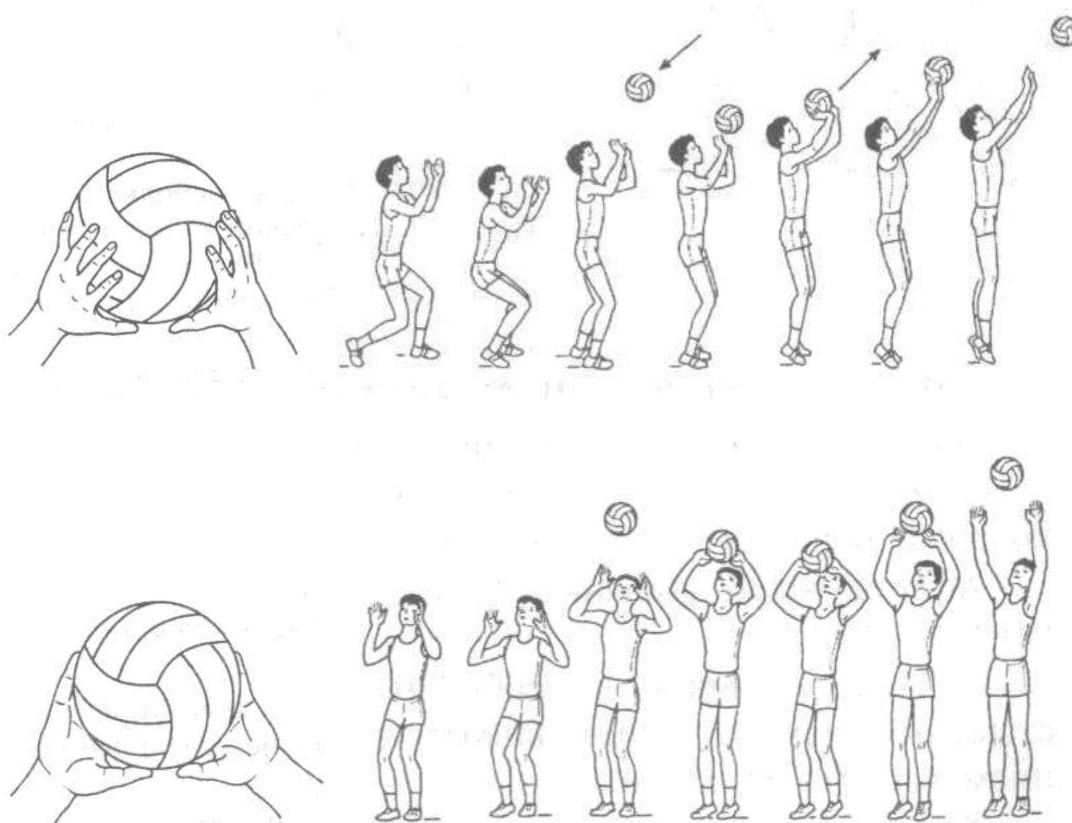
г) занимающиеся в «тройках» выполняют передачу в правую или левую сторону;

д.) в «тройках»: один у лицевой линии, двое - у сетки. Упражнение выполняется двумя мячами. Стоящие у сетки попеременно делают передачу игроку, стоящему на задней линии. Он, в свою очередь, возвращает мяч тому игроку, от которого его получил;

е) три игрока встают друг за другом на расстоянии 3 м. Первый передает мяч второму; тот выполняет передачу мяча за голову третьему, который длинной передачей возвращает мяч первому игроку;

ж) то же и.п., но второй игрок выполняет передачу и прием, находясь лицом к партнерам;

з) игроки располагаются в зонах: 6, 3, 4 (2). Мяч из зоны 6 передают в зону 3, а оттуда - в зону 4 (2); из зоны 4 (2) - снова в зону 6. После передачи игроки могут оставаться на месте или перемещаться в направлении передачи. (Упражнение можно выполнять в тройках через сетку в зону 6) Нумерация зон начинается с позиции подающего - против часовой стрелки. Подающим является игрок, занимающий зону 1. После проигранного его командой очка он теряет право на. Следующую подачу после того, как его команда выиграет очко на подаче соперника, и перемещается в зону 5. В зоне 6 бессменно играет «Либеров» - свободный игрок, не имеющий права выполнять подачу



Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклоненно вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.



Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

Передача мяча двумя руками снизу

Передачу снизу изучают и совершенствуют в той же последовательности, что и передачу сверху:

а) занимающиеся располагаются парами друг напротив друга на расстоянии 3–4 м. Один набрасывает мяч, другой принимает его снизу и возвращает партнеру. Изменяя высоту и направление полета мяча при набрасывании, можно создавать принимающему более сложные условия;

б) то же и.п., но партнеры набрасывают мяч друг другу ударом в пол;

в) то же и.п., но мяч принимающему направляется несильным ударом сверху;

г) в «тройках»: один - у сетки, двое - напротив. Игрок у сетки передает мяч сверху двумя руками или одной (изменяя высоту и скорость передачи) или нападающим ударом. Задача двух других игроков - принять мяч двумя руками снизу и как можно точнее довести его до игрока у сетки.

д.) более сложный вариант предыдущего упражнения - через сетку. Из зоны 6 после приема мяча двумя руками снизу он направляется в зону 3; из зоны 3 - передача двумя руками сверху в зону 5 (1), а оттуда через сетку в зону 6;

е) прием мяча двумя руками снизу после подачи. Работа в парах через сетку. Игроки располагаются в 4-7 м от сетки;

ж) для совершенствования индивидуальной техники нижней передачи целесообразна работа у стены: можно принимать мяч, отскочивший от стены после передачи сверху, нападающего удара, изменять силу и направление удара.

При обучении приему мяча снизу наиболее типичными являются следующие ошибки:

- при перемещении - несвоевременный выход, при котором игрок не успевает подбежать к летящему мячу и принять правильное исходное положение;
- в и.п. - неправильное положение туловища (излишний наклон вперед или его отсутствие), рук (согнуты в локтях, прижаты к туловищу);
- в ударном движении - мяч попадает на кисти, а не на предплечья;
- прием мяча выполняется на прямых ногах;
- мяч после приема не направляется руками и туловищем в партнера, а просто отбивается.

Нижняя прямая подача мяча

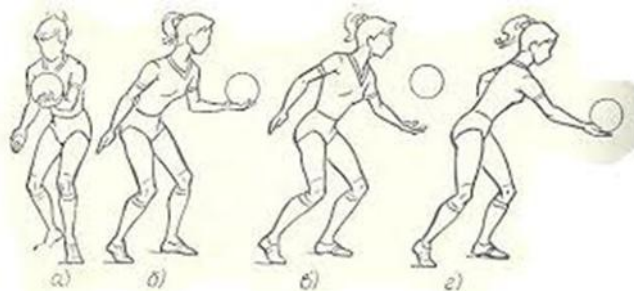
Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И. п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.



Возможные ошибки:

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения:

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.

10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Верхняя прямая подача мяча

1. Исходное положение: левой ногой игрок стоит прочно всей ступней, при этом правая опирается на носок, находящийся на линии пятки левой ноги.

2. Согнутой левой рукой игрок держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом правая рука поднята.

3. Старт начинается с правой ноги: выполняется первый шаг, при этом пяткой вперед, которой игрок касается пола, после ступней и быстро делается второй шаг левой ногой, снова опора на пятку. Мяч подбрасывается мяч вверх на 30 или 40 см от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору, .

4. Все перемещения игрока и его действия будут правильными при условии слияния их в одно движение

5. Ударять надо строго с той стороны мяча, которая является противоположной желательному направлению полета мяча.

6. Удар осуществляется ладонью руки (только ладонью), кисть игрока должна быть достаточно твердой в лучезапястном суставе (т.н. “жесткая кисть”), для этого ее необходимо максимально напрячь. Во время удара рука выпрямлена.

После правильного удара по мячу, рука продолжает свободное движение вперед в выбранном направлении полета мяча.

7. Подбрасывается мяч обычно одной рукой и вертикально вверх, чуть впереди, на высоту примерно 50 см, удар необходимо делать в наивысшей точке траектории полета мяча.

Верхняя прямая подача в волейболе имеет такую разновидность как подача в прыжке, которая является более сложной в техническом отношении, но придает подаче дополнительные преимущества, являясь более сильной и быстрой.

Техника ее такова (подача в прыжке):

- силовая подача осуществляется после прыжка с разбегом, сам разбег выполняется по прямой линии, перпендикулярно сетке и состоит, как правило, примерно из двух шагов.
- первый шаг подводит игрока к мячу, Быстрый и длинный второй шаг является шагом для удара. Он как бы направляет игрока к прыжку.
- выполняя первый шаг, игрок отводит две руки максимально дальше назад и вверх; во время второго шага он выносит руки вперед.
- во время прыжка работающая на удар рука продолжает двигаться вперед и вверх; при этом локоть поднимают как можно выше плечевого пояса. Другая рука в это время вытягивается вперед практически горизонтально, что обеспечивает равновесие игрока в момент прыжка – сам удар производится в максимальной точке траектории движения мяча.

Следует отметить, что данный вид подачи применяется обычно только в командах опытных игроков или мастеров и представляет собой сочетание подачи и нападающего удара.



Ошибки

Для того чтобы быстрее освоить этот способ подачи, перед игрой или по ее окончании нужно выполнять упражнения, придерживаясь при этом следующих методических указаний, общих для всех способов подачи:

1. Следите за правильным исходным положением перед подачей.
2. Учитесь невысоко и точно перед собой подбрасывать мяч.
3. Учитесь правильно выполнять движения при замахе и ударе по мячу. Особенно следите за расположением ладонной поверхности на мяче.

Основные ошибки и методы их устранения.

Такая ошибка, как неправильный подбор мяча, ведет к слишком большому увеличению или уменьшению угла его вылета, при этом мяч может вылететь за пределы площадки или коснуться сетки.

Предупредить эту ошибку можно упражнениями: подбрасыванием мяча без удара, а также ударами по мячу, подвешенному на определенной высоте и расстоянии от занимающегося.

Многие учащиеся при выполнении замаха не отводят плечо назад. Хорошим упражнением для предупреждения этой ошибки являются сильные броски теннисных мячей в стену или далеко вперед.

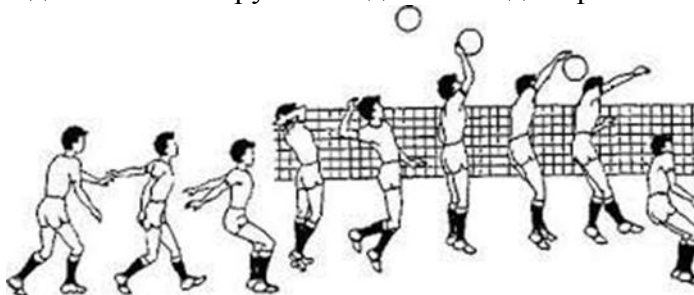
Упражнения для обучения верхней прямой подаче

- Подбрасывание волейбольного мяча слабой рукой снизу на удар из исходного положения для подачи.
- Удары по мячу вперед — вверх в стену.
- Удары по мячу из исходного положения для подачи на расстояние 12—15 м.
- Поддачи через сетку.

Прямой нападающий удар через сетку с разбега в прыжке

Разбег.

Это - начальная часть подготовки к прыжку, состоящая из двух-трех шагов. Постепенно снижается положение центра тяжести тела за счет более глубокого приседания на опорной ноге. Одновременно скорость движения игрока повышается. Из и.п. делается первый небольшой шаг (в большинстве случаев правой ногой). Скорость движения в первом шаге небольшая, это позволяет игроку в зависимости от траектории полета мяча подобрать своевременное начало резкого ускорения движения разбега. Второй шаг выполняется уже со значительной скоростью. Нога (чаще левая), оттолкнувшись от опоры, проносится в согнутом положении низко над землей и ставится впереди, согнутая в коленном суставе. Одновременно с постановкой левой ноги на опору правая нога, резко оттолкнувшись, выносится бедром вперед в согнутом положении и, полностью выпрямляясь, ставится с опорой на пятку. Длина последнего шага наибольшая. Отталкивание вперед настолько энергичное, что происходит как бы «запрыгивание» вперед. Руки во время первого и второго шага работают как при обычной ходьбе, а в последнем шаге обе руки отводятся назад вверх.



Отталкивание.

В волейболе основным элементом прыжка является отталкивание одновременно двумя ногами. Ноги сильно согнуты в коленях, бедро и голень образуют почти прямой угол (величина угла зависит от силы и эластичности мышц: чем больше подготовлены мышцы, тем более глубокий присед может выполнить игрок, не потеряв скорости при отталкивании). Большую роль играет работа рук - они движутся по дуге вперед-вверх. В конце отталкивания кисти рук находятся несколько выше лица.

Взлет и удар.

После отрыва от земли верхняя часть туловища наклоняется назад. Одновременно с отводом туловища слегка закручивается в сторону ударяющей руки. Кисти находятся выше лица. Чуть позднее начинается собственное движение рук. Рука, не участвующая в ударе, опускается вниз, а ударяющая отводится назад (своеобразное наложение движений). Начинается движение с наклона туловища назад, затем назад отводится плечо, предплечье и кисть. Когда кисть находится над головой, начинает свое собственное движение назад предплечье, а туловище в это время начинает движение вперед. Кисть руки в течение всего замаха следует за предплечьем в расслабленном состоянии, поднимается над головой и ставится за голову. Движение туловища и руки при замахе медленное и плавное.

При приближении к максимальному маху все звенья тела замедляют свою скорость, затем сразу начинают ударное движение вперед. Примерно с этого момента кисть руки начинает активное движение. Отогнутая назад и повернутая в сторону удара кисть движется вперед, разгибаясь в лучезапястном суставе, и окончательно выпрямляется к моменту соприкосновения с мячом. После удара рука свободно продолжает свое движение по инерции по дуге вперед - вниз.

Приземление.

После прыжка и удара по мячу игрок приземляется. Приземление не должно быть глубоким, так как оно является исходным положением для других действий, следующих за ударом, например, самостраховки. Чтобы избежать приземления на среднюю линию, ступни ног ставятся параллельно сетке.

Упражнения для обучения технике нападающего удара:

- имитация нападающего удара без мяча с одного шага;
- метание волейбольного мяча через сетку с одного шага (следить за выпрямлением руки);
- удар по подвешенному мячу с одного шага;
- удар с собственного подбрасывания с одного шага;
- удар с одного шага-с набрасывания мяча партнером;
- удар с передачи партнера через сетку с одного шага;
- удар с передачи партнера из зоны 3;
- имитация нападающего удара с трех шагов;
- метание волейбольного мяча через сетку с трёх шагов;
- удар с собственного набрасывания с полным разбегом;
- удар с передачи из зоны 3.

Блокирование

Блок - основной защитный прием. Техника блокирования складывается из выбора места блокирования, перемещения к сетке, выпрыгивания над ней, выноса рук и постановки их над сеткой в виде заслона. Различают одиночный (индивидуальный) и групповой блок.

На начальном этапе обучения основное внимание следует уделить индивидуальному блокированию.

Выбор места.

Блокирующий игрок располагается у сетки в 1 м от боковой линии.

Перемещение к месту блокирования.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или окрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения блокирующий ориентируется на передачу, его взгляд направлен на мяч. А в момент выпрыгивания все внимание - на действия нападающего.

Выпрыгивание над сеткой.

Прыжок должен быть строго вертикальным, практически без замаха, своевременность прыжка во многом определяет качество постановки блока. При большинстве ударов со

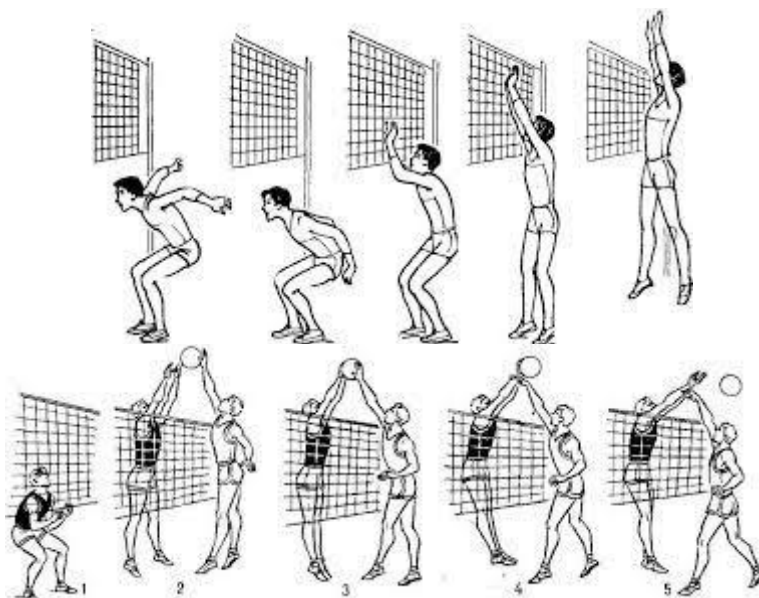
средних и высоких передач блокирующий выпрыгивает после прыжка нападающего. Фактически он прыгает в момент замаха или начала движения руки нападающего на удар.

Вынос рук и постановка кистей при блокировании.

Вынос рук зависит от удаленности мяча от сетки. При ударах, близких от сетки, необходимо смело и активно переносить руки через сетку, тянуться к мячу. При относительно далеких мячах (1-1,5 м) перенос рук не нужен. Необходимо вытягивать их максимально вверх плотно у сетки, чтобы мяч не «провалился» между сеткой и блокирующим.

Исходя из того, что уровень освоения волейбола на уроках и в школьной секции не может сравниться с занятиями в специализированной школе, имеет смысл, знакомя учащихся с тем или другим элементом, оценивать возможность его применения в игре. Так, например, при блокировании нецелесообразно обучать постановке блока при удаленных от сетки ударах.

При блокировании кисти рук должны быть напряжены, пальцы расставлены, большие пальцы максимально приближены друг к другу. Ладони и пальцы расположены в одной плоскости.



Упражнения для обучения одиночному блокированию:

- имитация блока (выпрыгивание) у сетки с места (сетка приспущена); обратить внимание на вертикальное выпрыгивание, вынос рук без замаха, правильное положение кистей;
- то же упражнение, но с перемещением приставным шагом влево, вправо;
- повторение первого упражнения, но напротив партнера;
- повторение предыдущего упражнения, но с перемещением приставными шагами вдоль сетки (5—6 выпрыгивание);
- игроки стоят на банкетах у сетки в зонах 2, 3, 4 и держат мяч над верхним краем на расстоянии 5-10 см. На другой стороне игроки имитируют блокирование, прикасаясь ладонями к мячу, последовательно в каждой зоне;
- повторение предыдущего упражнения, но игроки с мячами могут перемещаться вправо-влево на банкетах.

Упражнения в парах через сетку:

- один игрок выполняет метание сдутого мяча (губки), имитируя нападающий удар; партнер с другой стороны выполняет блокирование;
- то же, что и в первом упражнении, но нападающие удары чередуются с обманным перекидыванием; блокирующий после приземления должен повернуться в сторону площадки и выполнить самостраховку;

- нападающие выполняют удары из зон 4 и 2 (в колоннах), игроки напротив выполняют блокирование;
- повторение предыдущего упражнения, но нападающие удары чередуются со скидками, два игрока находятся на трехметровой линии за блокирующими, обеспечивая им страховку.

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего волейболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. Из упора присев (лицом или спиной вперед) бег по гимнастической скамейке, стоящей на лицевой линии площадки; рывок к трехметровой линии, имитация приема снизу двумя руками.

2. То же, но с имитацией верхней передачи мяча.

3. Из положения упор, лежа на полу (лицом или спиной вперед) выполнить упор присев, рывок к трехметровой линии, имитацию верхней передачи в зону нападения, возвращение спиной вперед на исходную позицию.

4. Из положения, лежа на животе головой вперед выполнить кувырок назад через плечо, рывок к трехметровой линии, имитацию верхней передачи в зону нападения, приставными шагами переместиться в сторону передачи мяча и имитировать прием мяча снизу.

5. После ускорения выполнить опорный прыжок ноги врозь через «козла», проползти под ним в обратном направлении, рывком вернуться на исходную позицию, на скорости переместиться приставными шагами вдоль лицевой линии, имитировать прием мяча снизу, вновь рывком вернуться на исходную позицию.

6. После ускорения проползти под гимнастическим «козлом», выполнить опорный прыжок через «козла» в обратном направлении, далее то же, что в предыдущем

упражнении.

7. После перемещения приставными шагами вдоль сетки выполнить прыжок на блок, приземлившись - кувырок назад через плечо, скоростные передвижения приставными шагами вдоль трехметровой линии, имитацию верхней передачи в зону нападения.

8. Из положения упор, лежа - рывок на 15-20 м, влезть на канат, спуститься вниз, переместиться приставными шагами вдоль лицевой линии спиной к сетке, взять набивной мяч, лежащий в углу площадки, подбросить его вверх, повернуться на 360°, поймать мяч и, положив его на пол, спиной вперед вернуться на исходную позицию.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Передача мяча и развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей

1. В парах, из низкого приседа, держа набивной мяч надо лбом, выталкивать его вперед вверх, выпрямляя ноги, имитируя верхнюю передачу; партнер ловит мяч впереди себя над головой и, сгибая руки, приседает (расстояние между партнерами - 5-6 л).

2. То же упражнение, но приседания не такие глубокие.

3. Как в упражнении № 2, но после передачи игрок выполняет приседание с касанием руками пола.

4. Как в упражнении № 2, но после передачи игрок выполняет поворот на 360°.

5. В низком приседе - прыжки на месте, не выпрямляя ног, в руках над головой набивной мяч: броски и ловля мяча над головой (не опускать руки ниже лба).

6. То же упражнение, но прыжки выполнять из стороны в сторону.

7. Повторение упражнений №№ 5 и 6, но в высокой стойке.

8. Пары располагаются перпендикулярно сетке. Партнер у сетки выполняет прыжок на блок, а приземлившись, - верхнюю или нижнюю передачу мяча, наброшенного партнером.

9. Один из партнеров располагается с волейбольным мячом в районе трехметровой линии. Другой на лицевой линии спиной к сетке выполняет серию прыжков «кенгуру», делает рывок к трехметровой и выполняет верхнюю передачу в зону нападения мячом, подброшенным партнером.

10. То же упражнение, но передача выполняется снизу.

11. Серийные прыжки на блок, рывок к трехметровой линии, далее - как в упражнениях № 9 и № 10.

12. Один из партнеров с мячом располагается в углу площадки. Другой выполняет серийные прыжки на блок с продвижением вдоль сетки, делает рывок в зону 6 и через голову нижней передачей отбивает мяч, наброшенный партнером.

13. То же упражнение, но повернувшись лицом к сетке.

14. Вдоль лицевой линии стоят скамейки; в зоне 2 располагается учитель с мячами, в зоне 4 - игрок, который будет принимать мяч из зоны 6. Прыжки через скамейку боком, с продвижением вперед из правого угла площадки в левый (из зоны 1 в зону 5), рывок в зону 6, прием мяча, подброшенного учителем, верхняя передача в зону 4, рывок на исходную позицию.

15. То же упражнение, но передача выполняется за голову.

Организационно-методические указания

При передаче мяча акцентировать внимание учащихся на последовательном

разгибании ног и рук и ловле мяча над головой, впереди. При передачах мяча в определенную зону важно успеть повернуться в направлении передачи. Направление передачи может задаваться перед началом упражнения, либо условным сигналом. Например, если перед выполнением передачи звучит свисток, то ее нужно направить в зону 2, а если нет сигнала, то передачу следует выполнить в зону 4. Количество прыжков в серии - 6-10, число серий - 2-3. Необходимо обращать внимание учащихся на пружинящее приземление и мгновенное последующее отталкивание. Для эффективного развития скоростно-силовых качеств, у занимающихся нужно ориентировать их на взрывные, максимально быстрые движения.

Передача мяча и развитие быстроты и координационных способностей

1. Индивидуальная работа с мячом. Верхняя передача над собой, передача вперед на 2—3 м, выйти под мяч и выполнить еще раз передачу над собой, затем - передачу за голову.

2. То же упражнение, но без передачи над собой.

3. Верхняя передача над собой, передача снизу вперед на 2-3 м.

4. Верхняя передача вперед на 2-3 м, прием снизу над собой, далее чередование передач в том же порядке.

5. Из-за лицевой линии бросить мяч в зону б, подбежать к мячу и выполнить верхнюю передачу мяча в зону нападения (зону учитель определяет заранее).

6. То же упражнение, но передачу выполнить снизу в зону 3.

7. В парах. Пары располагаются лицом к сетке за лицевой линией - один впереди, другой за ним с мячом. По условному сигналу игрок с мячом выполняет передачу сверху к трехметровой линии, другой игрок должен выбежать к мячу и выполнить передачу сверху или снизу, в зависимости от траектории полета мяча. Передачу снизу выполнить в зону 3, а верхнюю - в зону 2 или 4.

8. Пары располагаются спиной к сетке, друг за другом в пределах трехметровой зоны. Мяч находится у стоящего сзади. Игрок с мячом выполняет верхнюю передачу к лицевой линии, другой игрок делает рывок к мячу и выполняет прием внизу над собой.

9. То же упражнение, но мяч приемом снизу возвращается партнеру.

10. То же упражнение, но мяч приемом снизу перебрасывается на сторону противника.

11. Пары располагаются у стены. Верхняя передача мяча в стену со сменой мест.

12. Повторение упражнения, но передачи выполняются снизу.

13. Партнеры располагаются на боковых линиях лицом друг к другу. Передачи двумя мячами. Один выполняет верхнюю, другой - нижнюю передачу.

14. Из-за лицевой линии партнеры выполняют верхнюю передачу мяча друг другу с продвижением вперед.

15. То же упражнение, но после передачи игрок поворачивается на 360°.

16. Как в упражнении № 14, но передачи выполняются снизу.

17. Игроки располагаются друг от друга на расстоянии 7-8 м. Выполняют верхние передачи мяча: один игрок все время не добрасывает, а другой должен выйти под мяч и после передачи его 1 партнеру спиной вперед вернуться на свое место.

18. То же упражнение, но передачи выполняются вправо и влево от игрока.

19. В «тройках». Игроки располагаются на боковых линиях: двое - с одной стороны, один игрок напротив. Верхняя передача двумя мячами (два партнера поочередно передают свой мяч третьему, стоящему напротив, получая от него передачи обратно; третий игрок все время перемещается то вправо, то влево к мячу).

20. То же упражнение, но один из двоих партнеров выполняет короткую передачу, другой - длинную, а третий игрок перемещается к мячу вперед и назад.

21. Как в упражнении № 19, но стоящие рядом партнеры выполняют передачу сверху, а третий возвращает мяч снизу.

22. В «четверках». Двое игроков располагаются в 1 м друг от друга на одной боковой,

двое других - напротив. Один из партнеров выполняет верхнюю передачу над собой и меняется местами с рядом стоящим; тот, приняв мяч, выполняет верхнюю передачу вперед на любого из противоположных игроков.

23. То же упражнение, но после приема передача вперед выполняется снизу.

24. Двое игроков располагаются на боковой линии друг за другом, двое других - напротив. Игроки выполняют верхнюю передачу со сменой мест в своей колонне.

25. То же упражнение, но после передачи нужно перебежать в противоположную колонну.

26. Как в упражнении № 24, но передавать мяч снизу.

27. То же упражнение, но перебежать в противоположную колонну.

Упражнения №№ 22-27 можно выполнять через сетку, но с большим количеством игроков.

Организационно-методические указания

При выполнении упражнений обращать внимание учащихся на правильную технику выполнения приемов, добиваться увеличения скорости перемещений и правильного выхода к мячу. Смену игроков в упражнении проводить через 1,5-2 мин.

Передача мяча и развитие координационных способностей

1. Индивидуальная работа с мячом. Верхняя передача мяча над собой - передача в стену.

2. Выполнить верхнюю передачу над собой, присесть, коснуться руками пола и снова выполнить передачу над собой.

3. Верхняя передача мяча над собой, повернуться боком к стене и выполнить передачу в стену.

4. Верхняя передача мяча над собой - передача в баскетбольное кольцо.

5. Верхняя передача мяча над собой - передача мяча снизу в стену.

6. В парах. Верхняя передача над собой - передача вперед партнеру.

7. Верхняя передача над собой - передача партнеру за голову.

8. Один партнер выполняет передачу сверху, другой - снизу.

9. Передача снизу над собой - передача снизу за голову.

10. В «тройках». Двое игроков располагаются на боковых линиях (по одному на каждой), третий между ними. Передача сверху от игрока на боковой, игроку в центр с возвращением мяча обратно передачей сверху; первый игрок выполняет длинную передачу сверху второму игроку на боковой линии.

11. То же упражнение, но игрок в центре выполняет передачу снизу.

12. Передача сверху от игрока на боковой игроку в центр, тот выполняет передачу сверху за голову, второй игрок на боковой выполняет длинную передачу сверху на противоположную боковую" линию.

13. То же упражнение, но игрок, который получил передачу за голову, выполняет длинную передачу снизу.

14. В колоннах. Игроки располагаются в колоннах по 3-4 человека в зонах 2, 4, 6. Выполняется верхняя передача мяча из зоны 2 в зону 4, из зоны 4 в зону 6, из зоны 6 в зону 2. Игрок, выполнив передачу, занимает место в конце своей колонны.

15. То же упражнение, но после передачи игрок бежит в ту колонну, в которую передал мяч.

16. Как в упражнении № 14, но игроки в зоне 6 выполняют передачу снизу.

17. То же упражнение, но смена игроков происходит, как в упражнении №15.

Организационно-методические указания

Упражнения № 1-5 этого комплекса следует широко использовать с целью восстановления функционального состояния организма после интенсивных заданий, соблюдая при этом принцип! постепенности и индивидуального подхода в зависимости от степени подготовленности занимающихся. Контролировать техническую грамотность выполнения приемов. Смену игроков в групповых заданиях выполнять через две

минуты.

Совершенствование навыков нападающего удара и блокирования и развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей

1. Серийные выпрыгивания на блок со скоростными передвижениями приставными шагами вдоль сетки.

2. Прыжок на блок в зоне 2, скоростные перемещения спиной вперед к трехметровой линии, имитация нападающего удара, скоростные перемещения приставными шагами вдоль сетки в зону 3 - прыжок на блок, скоростные перемещения спиной вперед в зону 4 - имитация нападающего удара, прыжок на блок.

3. Серийные прыжки, имитирующие нападающий удар в прыжке с разбега. После каждого прыжка скоростные перемещения спиной вперед на исходную позицию;

4. Гимнастические скамейки расположены на боковых линиях в углах площадки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через скамейку, далее прыжок в зоне 2, имитирующий нападающий удар, скоростные перемещения спиной вперед на трехметровую линию в зону 3, имитация прыжка в нападении, скоростные перемещения спиной вперед к трехметровой линии в зону 4, имитация нападающего удара, прыжки через скамейку.

5. На боковых линиях стоят по две скамейки. Прыжки через скамейки на правой боковой линии на обеих ногах с продвижением вперед; разбег, как при выполнении нападающего удара, и выпрыгивание на баскетбольный щит; рывок к скамейкам на левой боковой линии и прыжки через одну скамейку на правой ноге, через другую - на левой, далее - выпрыгивание на щит.

6. В парах через сетку. Метание теннисного мяча через сетку, имитируя нападающий удар в прыжке.

7. Метание волейбольного мяча, имитируя нападающий удар.

8. Один игрок располагается на скамейке в полуметре от сетки, держа мяч над сеткой, другой - на противоположной стороне, на трехметровой линии, выполняя выпрыгивание к сетке, ударяя по мячу сверху.

9. Как в упражнении № 8, но на скамейке три партнера - в зонах 2, 3, 4. Игрок, имитирующий нападающий удар, после каждого прыжка перемещается в другую зону спиной вперед и выполняет следующий прыжок.

10. Пасующий игрок располагается в зоне 3, в зоне 4 находятся игроки с мячами. Из зоны 4 игрок набрасывает мяч игроку в зону 3, тот выполняет верхнюю передачу, игрок зоны 4 выполняет нападающий удар и переходит на другую сторону площадки.

11. То же упражнение, но игрок зоны 4 вместо набрасывания выполняет верхнюю передачу.

12. Как в упражнениях №№ 10 и 11, но нападающий удар производится из зоны 2.

13. Как в упражнениях №№ 10-12, но после удара игрок уходит на блок.

Организационно-методические указания

При выполнении прыжковых заданий обратить внимание учащихся на максимальное выпрыгивание и мягкое приземление на согнутые ноги. При выпрыгивании у сетки недопустимо касание сетки. Прыжковые серии без мяча повторять 2-3 раза, количество упражнений в серии - 3-4. При выполнении имитационных выпрыгиваний в нападении обратить внимание на последний шаг разбега - он должен быть стопорящим, а прыжок выполняется толчком двух ног максимально вверх с одновременным выносом руки на замах. Приземляться нужно в полуметре от сетки.

Упражнения № 10-13 можно выполнять из зоны 3, а также с коротких и длинных передач, с передач, выполненных за голову. При выполнении нападающего удара обратить внимание учащихся на то, что удар по мячу наносится сверху, а мяч находится перед игроком.

При выполнении блока обратить внимание на то, что прыжок вверх выполняется с места, а руки следует как можно дальше перенести на сторону противника.

Техническая подготовка

Чтобы определить способности к овладению техникой игры, занимающимся предлагают выполнять технические приемы игры в волейбол в упрощенных условиях после показа этих приемов инструктором или кем-либо из волейболистов, приглашенных специально для просмотра. Выполняются: верхняя передача над собой и вверх – вперед, нижняя подача и верхняя прямая, нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Выполнение оценивается в баллах (по 5-балльной системе). По первоначальным попыткам выполнить технический прием можно в известной мере судить о возможностях того или иного испытуемого в овладении техникой.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. 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. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 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 в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной* (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. *Испытания на точности 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.

4. *Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет планирующие. Учитываются количество попаданий и

качество выполнения.

6. *Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

О способностях к овладению тактикой судят по наблюдениям в играх. Такие наблюдения помогают определить, как занимающийся действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По поведению в игре можно судить о развитии у занимающегося быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, необходимых для успешных занятий волейболом. Кроме того, применяются эстафеты с разнообразными заданиями: выполнение разных способов передвижения из различных исходных положений, повороты в движении, преодоление препятствий и т. д. Используются также подвижные игры, где можно определить быстроту реакции в сочетании с быстротой перемещения и другими действиями: «День и ночь» (зрительные сигналы), «Вызов», «Попробуй, унеси», «Невод»; различные варианты игры «Салки»; игры с мячом: «Охотники и утки», «Защита крепости», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Пионербол»

В заключение проводятся игры в волейбол, где все желающие разбиваются на команды, примерно равные по силам. Наблюдение за играми дает возможность выявить уровень овладения навыками игры в волейбол. Тот, кто имеет хорошие показатели в указанных испытаниях, как правило, быстрее других осваивает технические приемы и тактические действия и успешнее действует в игре.

1. *Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.* Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. *Действия при одиночном блокировании.* Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. *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.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований.

Различные виды спорта и подвижные игры

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей.

Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.)

Пионербол. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Бег 20 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинается бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка. *Методические указания:*

- в забеге одновременно стартуют два участника; - старт и финиш строго по своей дорожке.

Прыжок вверх с места со взмахом руками

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. Перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от нижнего края щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м. Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается под щитом, и из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укреплённой на щите. Отмечается деление, которого он коснулся.

Система оценок:

показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

прыжок выполняется с места, толчком двумя ногами.

Контрольные упражнения по технической подготовке

1. *Верхняя передача вдоль сетки* из зоны 4 в зону 3 и из зоны 3 в зону 2 (короткие и длинные передачи).

Оценивается: точность передач (работа в трехметровой зоне, передача параллельно сетке на высоте не ниже 1 м над сеткой). 15 точных передач - «5», 10 - «4», 6 - «3».

2. *Нападающий удар с разбега по подвешенному мячу.*

Оценивается: техника нападающего удара (полная координация); разбег в три шага; удар по мячу ладонью впереди себя. Выполнение всех пунктов - «5», трех - «4», двух - «3».

3. *Игровая ситуация:* передача снизу из зоны 6 в зону 3, перевод мяча передачей сверху в зоны 4 (2) и далее - в зону 6.

Оценивается: техника передачи снизу игрока зоны 6; техника передачи сверху игрока зоны 3. Обязательное условие -•• согласованная работа рук и ног и точность передач. Из 45 передач 10 точных - «5»; 8 - «4»; 6 - «3».

4. *Прием мяча снизу с подачи в зоне 3.*

Оценивается: точность приема с подачи: из 10 подач 8 - «5», 5 - «4», 3 - «3».

Подача в правую и левую стороны площадки по 5 в каждую.

Правильное и точное выполнение 4-5 подач - «5», 3 - «4», менее 3 - «3».

Учебно-тематический план

№ п/п	Предметная область	Кол-во часов по программе		
		Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	12	12	
2	Общая физическая подготовка	52		52
3	Вид спорта	60		60
4	Различные виды спорта и подвижные игры	12		12
5	Общее кол-во часов в год	136	12	124

Распределение учебного материала

№ п/п	Учебный материал	Классы						
		5	6	7	8	9	10	11
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	С	С	С	С
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, спиной вперед	Р	З	С	С	С	С	С
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+	+	+
	Передачи мяча							
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	З	С	С
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р	З	З
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	С	С	С
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	С	С	С
	Подачи мяча							
1	Нижняя прямая	Р	З	З	З	С	С	С
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С	С	С
3	Подача в прыжке					Р	З	З
	Атакующие удары (нападающий удар)							
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	С	С	С
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р	З	З
	Прием мяча							
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	З	С	С	С	С	С
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	З	С	С	С	С	С
3	Прием мяча, отраженного сеткой				Р	З	С	С
	Блокирование атакующих ударов							
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			Р	З	С	С	С
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С	С	С
	Тактические игры							
1	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	З	З	С	С	С
2	Групповые тактические действия в нападении и защите	Р	Р	Р	З	С	С	С
3	Командные тактические действия в нападении и защите	Р	Р	Р	Р	С	С	С
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+	+	+
	Подвижные игры и эстафеты							
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+	+	+
	Физическая подготовка							
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+	+	+
	Судейская практика							
1	Судейство учебной игры в волейбол	+	+	+	+	+	+	+

Тематическое планирование «Волейбол»

№	Тема занятия	Результаты освоения учебного материала	Предметные	Метапредметные	Личностные	Кол-во часов
1	Развитие волейбола в России. Гигиенические сведения.	Краткий исторический очерк развития волейбола Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Знать об истории возникновения и развития волейбола.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владеть специальной терминологией.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Развивать специальную ловкость и умение управлять мячом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владеть специальной терминологией.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	1
3	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «пионербол ». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1

4	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.	Специальная физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях волейболом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владеть специальной терминологией.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	1
5	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Развивать специальную ловкость и умение управлять мячом.	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владеть специальной терминологией.	Формировать и проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	1
6	Перемещения и стойки	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	Уметь сочетать способы перемещений и стоек с техническими приёмами	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1
7-8	Перемещения и стойки	Перемещения в перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	2
9-10	Передвижения игрока, передачи в парах	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	Уметь сочетать способы перемещений и стоек с техническими приёмами	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	2

11	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Развивать специальную ловкость и умение управлять мячом.	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	1
12	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом,	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). ОФП. Правила игры. Учебная игра.	Знать меры предотвращения травматизма в процессе занятий волейболом. Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1
13	Передачи в движении, прием снизу	Передачи в движении, прием снизу	Уметь выполнять передачи в движении, прием снизу. . Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1
14	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Уметь выполнять чередование упражнений на развитие специальных физических качеств, изученных технических приемов в различных сочетаниях. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
15-	Верхняя	Верхняя передача мяча над	Уметь выполнять передачи	Формировать способы	Развивать самостоятельность	2

16	передача мяча	собой. Правила игры. Учебная игра	мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
17	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «футбол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
18	Верхняя передача мяча над собой.	Верхняя передача мяча над собой. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1
19	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Развивать специальную ловкость и умение управлять мячом.	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	1
20	Оказание первой помощи при несчастных случаях.	Сочетания способов перемещений (бег с ускорением, остановки, повороты, прыжки вверх). Правила игры. Учебная игра	Знать правила оказания первой помощи при несчастных случаях. Уметь выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед;	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1

			ведение, бег с ускорением.	упражнений.		
21	Верхняя передача мяча	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча у стены. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1
22	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча у стены. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
23	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «пионербол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
24	Верхняя передача мяча в парах	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча в парах. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1
25	Общая и	Развитие скоростных,	Уметь выполнять верхнюю	Осознавать важность	Осуществлять взаимный	1

	специальная физическая подготовка	скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	передачу мяча в парах. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях	контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
26-27	Верхняя передача мяча	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча в парах, у стены, через сетку. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	2
28	Единая спортивная классификация.	Общая и специальная физическая подготовка. Учебная игра	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1
29	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1

30	Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача с середины площадки	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки. Знать правила игры волейбол Правила безопасности на занятиях волейболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
31	Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача с середины площадки	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки. Знать правила игры волейбол Правила безопасности на занятиях волейболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
32-33	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу с середины площадки. Знать правила игры волейбол Правила безопасности на занятиях волейболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи и приема мяча.	2
34	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «пионербол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
35-36	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча в парах, у стены, через сетку. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2

		игра	занятиях волейболом	баскетбол в стандартных и игровых условиях		
37	Нижняя передача над собой.	Нижняя передача над собой на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
38-39	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. Правила безопасности на занятиях волейболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
40	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Общая и специальная физическая подготовка. Учебная игра	Иметь представление об основах режима труда и отдыха юных спортсменов. Знать правила игры волейбол.	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1
41	Нижняя передача над собой.	Нижняя передача над собой на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку.	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. Знать правила игры волейбол.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
42	Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Нижняя передача над собой на месте и после перемещения вперед;	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую	1

		передачи мяча над собой, то же через сетку.	вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. Знать правила игры волейбол.	выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	взаимопомощь.	
43-44	Общая и специальная физическая подготовка.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. Знать правила игры волейбол.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
45	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «пионербол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
46-47	Приём мяча с подачи	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки. Знать правила игры волейбол.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
48-49	Общая и специальная физическая подготовка.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки. Знать правила игры волейбол.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
50	Подача и приём мяча	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу	Осознавать важность освоения универсальных	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в	1

		площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	мяча в парах, с середины площадки. Знать правила игры волейбол.	умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
51-52	Общая и специальная физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины площадки.	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	2
53	Подача и приём мяча	Подача и приём мяча одной снизу в падении в сторону на бедро и бок; одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе	Уметь выполнять прием мяча одной снизу в падении в сторону на бедро и бок; одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе. Знать правила игры волейбол.	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1
54-55	Приём мяча	Приём мяча двумя снизу назад после передвижения; одной снизу в падении назад с перекатом на спину	Уметь выполнять Приём мяча двумя снизу назад после передвижения; одной снизу в падении назад с перекатом на спину. Знать правила игры волейбол.	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	2
56-57	Общая и специальная физическая	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять прием мяча через сетку, в парах, подачу мяча в парах, с середины	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую	2

	подготовка		площадки разными способами. Знать правила игры волейбол.	выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	взаимопомощь.	
58	Различные виды спорта (пионербол) и подвижные игры	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «пионербол». Правила безопасности на занятиях пионерболом.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
59-60	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Уметь выполнять передачу мяча с отскоком от пола в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
61	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Общая и специальная физическая подготовка. Учебная игра	Иметь представление о гигиенических требованиях к питанию. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1
62-63	Прием и передача мяча	Прием-передача мячей, летящих с медленной скоростью (двумя сверху вперед стоя на месте;	Владеть техникой приема и передачей мяча, летящего с медленной скоростью (двумя сверху вперед стоя на месте;	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях;	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность,	2

		двумя сверху вперед после передвижения)	двумя сверху вперед после передвижения). Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	
64-65	Прием и передача мяча	Прием-передача мячей ускоренных и скоростных (двумя снизу вперед стоя на месте), двумя снизу вперед после передвижения	Владеть техникой приема и передач мяча ускоренного и скоростного (двумя снизу вперед стоя на месте), двумя снизу вперед после передвижения. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	2
66-67	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	Уметь выполнять чередование упражнений на развитие специальных физических качеств, изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
68-69	Нижняя прямая подача	Нижняя прямая подача мяча через сетку в парах с середины площадки. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку в парах с середины площадки.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
70-71	Верхняя прямая подача	Верхняя прямая подача без вращения, с вращением. Правила игры. Учебная игра.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча без вращения, с вращением. Правила безопасности на занятиях волейболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
72-73	Общая физическая	Развитие скоростных, скоростно-силовых,	Уметь выполнять передачи мяча снизу двумя руками на	Осознавать важность освоения универсальных	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в	2

	подготовка.	координационных способностей, выносливости, гибкости. Правила игры. Учебная игра	месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой, то же через сетку. Знать правила игры волейбол.	умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
74	Различные виды спорта (пионербол) и подвижные игры	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «пионербол». Правила безопасности на занятиях пионерболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры пионербол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
75-76	Атакующий удар	Атакующий удар прямой по ходу разбега ускоренный и скоростной боковой	Уметь выполнять атакующий удар прямой по ходу разбега ускоренный и скоростной боковой. Правила безопасности на занятиях пионерболом.	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники накрывания мяча	2
77-78	Чередование способов атакующих ударов	Чередование способов атакующих ударов. Совершенствование технических приемов и тактических действий	Владеть техникой атакующих ударов. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные тактические приемы игры волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактических приемов.	2
79-80	Блокирование.	Блокирование одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами.	Уметь выполнять блокирование одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами.	Выполнять разученные тактические приемы игры волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач,	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	2

		Индивидуальные тактические действия	Овладеть индивидуальными тактическими действиями. Правила безопасности на занятиях волейболом	возникающих в процессе игры.		
81-82	Общая физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять блокирование одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами. Правила безопасности на занятиях волейболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
83-84	Блокирование.	Блокирование двойное зонное. Групповые тактические действия	Уметь выполнять двойное зонное блокирование. Овладеть индивидуальными тактическими действиями. Правила безопасности на занятиях волейболом	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
85	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления	Знать о мерах предупреждения инфекционных заболеваний. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1
86	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «волейбол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1

				условиях		
87-88	Общая и специальная физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Знать правила игры «волейбол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
89	Командные тактические действия	Командные действия в защите. Взаимодействия двух – трех игроков. Учебная игра	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные тактические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	2
90	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки.	СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебная игра	Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1
91-92	Атакующие удары	Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3.	Владеть техникой атакующих ударов по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные тактические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	2
93-94	Общая физическая	Развитие специальной ловкости и тренировка	Владеть техникой атакующих ударов по ходу из зоны 3 с	Выполнять разученные технические приемы игры	Взаимодействовать со сверстниками в процессе	2

	подготовка	управления мячом.	передач игрока из зоны 2. Правила безопасности на занятиях волейболом	баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	совместного освоения техники верхней прямой подачи.	
95-96	Атакующие удары	Атакующие удары по ходу из зоны 4, 3, 2 с передач игрока из зоны с изменением траектории передач	Владеть техникой атакующих ударов по ходу из зоны 4, 3, 2 с передач игрока из зоны с изменением траектории передач. Правила безопасности на занятиях волейболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные тактические приемы в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
97-98	Атакующие удары против одного блокирующего	Атакующие удары против одного блокирующего	Уметь выполнять атакующие удары против одного блокирующего. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные тактические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики нападения	2
100-101	Общая физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь выполнять атакующие удары против одного блокирующего. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
102-103	Блокирование атакующих ударов	Блокирование атакующих ударов в зонах 4, 3, 2	Уметь правильно ставить блок против атакующих ударов. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные тактические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики нападения	2

				решении игровых задач, возникающих в процессе игры.		
104	Различные виды спорта (пионербол) и подвижные игры	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «пионербол». Правила безопасности на занятиях пионерболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
105 106	Общая физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Уметь правильно ставить блок против атакующих ударов. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
107	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Ведение мяча с поворотом кругом. СФП	Иметь представление о процессе самоконтроля и применять его в своем режиме дня. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1
108 - 109	Блокирование атакующих ударов	Блокирование атакующих ударов после передвижения вдоль сетки	Владеть техникой блокировки атакующих ударов после передвижения вдоль сетки. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2

110 - 110	Общая и специальная физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Владеть техникой блокировки атакующих ударов после передвижения вдоль сетки. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
112 - 113	Тактические действия в нападении	Обучение взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Учебная игра	Владеть тактикой нападения. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
114 - 115	Тактика нападения	Обучение взаимодействиям связующего, выходящего с задней линии, с тремя нападающими передней линии. Учебная игра	Владеть тактикой нападения. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
116 - 117	Общая физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Владеть тактикой нападения. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
118	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская	Передача мяча с активным сопротивлением соперника. Учебная игра	Знать о мерах предупреждения инфекционных заболеваний. Знать правила игры волейбол.	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях;	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность,	1

	и судейская практика. Учебная игра		Правила безопасности на занятиях волейболом	проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	
119	Групповые тактические действия	Обучения командным тактическим действиям со второй передачи игрока, выходящего с задней линии	Владеть тактикой нападения. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные тактические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики нападения	1
120	Групповые тактические действия	Обучение взаимодействиям связующего, выходящего с задней линии, с тремя нападающими передней линии.	Владеть тактикой нападения. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игры	1
121 - 122	Общая и специальная физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Владеть тактикой нападения. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
123	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «пионербол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1

				технические приемы в стандартных и игровых условиях		
124 - 125	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Владеть тактикой нападения. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
126	Средства и методы спортивной тренировки.	Тактические действия в защите (индивидуальные, групповые, командные)	Владеть тактикой нападения. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	1
127 - 128	Групповые тактические действия	Тактика защиты. Учебная игра	Владеть тактикой защиты. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
129 - 130	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Учебная игра	Владеть тактикой нападения. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2

131	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «пионербол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
132 - 133	Общая и специальная физическая подготовка.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	Владеть тактикой защиты. Знать правила игры волейбол. Правила безопасности на занятиях волейболом	Выполнять разученные технические приемы игры баскетбол в стандартных и игровых условиях; проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе игры.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2
134	Подвижные игры, развивающие физические способности	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Знать правила игры «пионербол». Правила безопасности на занятиях подвижных игр	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Выполнять разученные технические приемы в стандартных и игровых условиях	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	1
135 - 136	Общая и специальная физическая подготовка	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Учебная игра	Умение владеть тактикой нападения и защиты. Правила безопасности на занятиях волейболом	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	2

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график 1 года обучения

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 1 сентября	Режим работы секции: по расписанию Вторник – пятница (4 часа в неделю)
Окончание учебного года: 31 мая	Продолжительность занятий определяется программой: 45 мин – одно занятие, перерыв между занятиями 15 мин.
Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 34 рабочие недели	Сменность занятий: 1 смена

В период с 31.01. по 09.01 – новогодние каникулы (нерабочие праздничные дни)

2.2. Формы контроля и оценочные материалы

С момента поступления учащегося на занятия проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня физической подготовленности.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня физической подготовленности обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Форма проведения – педагогическое наблюдение, самооценка обучающихся.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в форме соревнований.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

2.2.1. Формы подведения итогов реализации программы

Формы выявления полученных знаний и умений: практические занятия, соревнования.

Формы итоговой аттестации – соревнования различных рангов.

2.2.2. Материально-техническое оснащение

1. Мячи волейбольные
2. Насос для накачки мячей
3. Секундомер
4. Свисток судейский.

2.2.3. Формы выявления результатов усвоения программы, их фиксация и предъявления

Виды и формы контроля результатов достижения поставленных целей:

- наблюдение, собеседование, анкетирование (детей, родителей)
- практические задания;
- зачеты;
- участие в соревнованиях: городских, муниципальных, краевых;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Главным экспертом в оценке личностного и спортивного роста учащихся является педагог, который с помощью метода наблюдения и метода включения детей в

спортивную деятельность коллектива может оценить учащихся. Механизмом оценки роста является:

- «обратная связь» учащегося и педагога;
- уровень задач, которые ставят перед собой учащиеся и коллектив;
- достижения не только спортивного характера, но и личностного.

2.2.4. Оценочные материалы

Аттестация данной образовательной программы осуществляется в ходе текущего контроля за успеваемостью, представляет собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м бх5м на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

Техническая подготовка.

- Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
- Испытание на точность передачи через сетку.
- Испытания на точность подач.
- Испытания на точность нападающего удара.
- Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения: - выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема; - выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара; - выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы, представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами. Для оценки освоения программы обучающимися в части *технической подготовки* используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11-12 лет	Д	23-26	27-30	32 и выше
	М	22-27	28-33	33 и выше
13-14 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
15 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
16-17 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Возраст	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11-12 лет	4,0 и менее	4,1-4,2	4,3	3,8 и менее	4,0-4,3	4,4-4,6
13-14 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
15 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
16-17 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и подачи мяча

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		С	Б	П	С	Б	П
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	12	14	16	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	10	12	14	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	17	20	25	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	5	10	15	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию тренера-преподавателя	2	3	4	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	15	20	25	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	15	20	25	10	15	20

Показатели: С – стартовый; Б– базовый; П – продвинутый.

2.2.5. Методические материалы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

- *Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*
 - словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
 - наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
 - практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
 - объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных

пособий, плакатов).

- *Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*
 - объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
 - репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
 - частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
 - исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.
- *Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:*
 - фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
 - индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
 - групповой – организация работы в группах;
 - индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.
- *Методы диагностики личностного развития воспитанников:*
 - сравнение и анализ выполняемых упражнений,
 - итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

2.2.6. Список используемой литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
6. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125).
7. Приказ Минспорта России от 10.04.2013г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

Литература для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005-112с.

4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

