



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №185»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № 6  
от «28» августа 2020 года



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности  
объединения «Волейбол»**

Возраст обучающихся: 13 – 15 лет

Нормативный срок освоения программы: 3 года

Авторы – составители:  
Калягин В.И., учитель  
первой категории

Нижний Новгород  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы (объем, содержание, планируемые результаты освоения образовательной программы).....	5
3. Учебный план.....	8
4. Рабочая программа учебных дисциплин (учебно-тематический план).....	9
5. Методические материалы.....	24
6. Оценочные материалы .....	37
7. Оборудование.....	44
8. Список литературы.....	45

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализуется в рамках Проекта «Школа полного дня» федерального проекта «Успех каждого ребенка» приоритетного национального проекта «Образование» в части создания новых мест дополнительного образования.

Образовательная программа «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положено Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность. Волейбол». Автор: Г.А.Колодницкий. Москва. Просвещение 2011г.

*Новизна и оригинальность* программы 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.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Объем Программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе настоящей Программы, расписания и норм СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Образовательный процесс осуществляется в течение 38 учебных недель, максимальный объем учебных часов составляет 129 часов.

Расписание занятий составляется администрацией учреждения для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся.

При реализации Программы возможно проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместного труда и (или) отдыха учащихся, родителей (законных представителей).

### **2.2 Содержание Программы**

#### **ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

#### **ЗАДАЧИ:**

##### *1. Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
  - воспитывать дисциплинированность;
  - способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является большее количество часов (не 72 часа, а 144 часа), не один год, а три и возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

Отличительные особенности данной ОП от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 12-17 лет.

Сроки реализации программы 3 года:

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 17 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4 ч. в неделю.

**Формы и режим занятий:**

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек,  
2 года обучения - не менее 15 человек.  
3 года обучения – 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

## **ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

### **2.3. Планируемые результаты освоения Программы**

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям волейболом, развитие их личности, утверждение

здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

## 2.4 Организационно-педагогические условия реализации Программы

Образовательный процесс предусматривает равномерное распределение объема теоретической, тактической и общей физической подготовке учащихся.

С учетом специфики вида волейбол, определяются следующие особенности организации образовательного процесса:

– комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития учащихся;

– образовательный процесс (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих Программу.

Учащимся, их родителям (законным представителям) рекомендуется проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

## 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Учебная дисциплина	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		Итого
		Всего часов	В т.ч. промеж. атт.	Всего часов	В т.ч. промеж. атт.	Всего часов	В т.ч. промеж. атт.	
1	Теоретическая подготовка	21,6	2	21,6	2	21,6	1,8	64,8
2	Общеспортивная подготовка	16,4	4	16,4	4	16,4	4	49,2
3	Специальная подготовка	16,4	-	16,4	-	16,4	-	49,2
4	Техническая подготовка	24	1	23,2	1	23,2	1	70,4
5	Тактическая	28,8	1	28,8	1	28,8	1	86,4



	подготовка							
6	Игровая подготовка	28,8	–	29,6	–	29,6	–	88
7	Контрольные и календарные игры	8		8		8		24
		<b>144</b>		<b>144</b>		<b>144</b>		<b>432</b>

#### 4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН (учебно-тематический план)

Список сокращений:

ТП – теоретическая подготовка

ТТП – тактико-техническая подготовка

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ТехП – техническая подготовка

ТакП – тактическая подготовка

#### Рабочая программа 1 года обучения

##### Теоретическая подготовка (1 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
Краткие исторические сведения о возникновении игры	История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	2
Правила соревнований по волейболу.	Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	8
Специальная подготовка волейболистов.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки. Упражнения для развития гибкости.	1
Специальная подготовка волейболистов.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой. Упражнения для развития ловкости.	1
Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты.	0,4
Упражнения с набивными мячами.	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств..	0,4
Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	0,8

для развития выносливости.		
Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Упражнения для развития ловкости.	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике	0,4
Легкоатлетические упражнения	Низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике	0,4
Легкоатлетические упражнения.	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	0,4
Упражнения для развития силовых качеств.	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	0,4
Упражнения для развития скоростных качеств.	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	0,4
Упражнения для развития прыгучести.	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.	0,4
Акробатические упражнения.	Упражнения для развития гибкости. Нижняя прямая подача	0,4
Упражнения для развития ловкости.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.	0,4
Упражнения для развития выносливости.	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	0,4
Легкоатлетические упражнения	Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	0,4
Упражнения для развития ловкости.	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	0,4
Легкоатлетические упражнения	Низкий старт, бег на короткие дистанции. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	0,4
Легкоатлетические упражнения	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону	0,4
Упражнения для развития силовых качеств.	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	0,4
Упражнения для развития скоростных качеств..	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	0,4
Упражнения для развития прыгучести.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	0,4
Упражнения для развития гибкости.	Акробатические соединения. Упражнения для развития гибкости. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	0,4

Упражнения для развития ловкости.	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	0,4
Упражнения для развития силовых качеств.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.. Нападающий удар после передачи партнера	0,4
Упражнения для развития выносливости.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера.	0,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>21.6</b>

### Общая физическая подготовка (1 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
Бег	Оценка индивидуальных способностей учащихся, физических возможностей, эмоциональной устойчивости	3,2
Подвижные и спортивные игры	Динамика индивидуальных способностей учащихся, физических возможностей, эмоциональной устойчивости	3,2
Общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения	Динамика индивидуальных физических возможностей, эмоциональной устойчивости учащихся	4
Прыжки	Динамика развития индивидуальных физических возможностей, эмоциональной устойчивости учащихся	2
Метание	Динамика развития индивидуальных физических возможностей, эмоциональной устойчивости учащихся	2
Акробатические упражнения	Динамика индивидуальных способностей учащихся, физических возможностей, эмоциональной устойчивости	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,4</b>

### Специальная подготовка (1 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
упражнения для развития прыгучести	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	3,2
координации движений	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	3,2
специальной выносливости	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	4
упражнения силовой подготовки	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	2
Подбор упражнений для развития специальной силы;	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	2
Упражнения для развития гибкости	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ	2

	педагогом.	
		ИТОГО: 16,4

### Техническая подготовка (1 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
Техника выполнения нижнего приема	Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.	4
Техника выполнения верхнего приема	Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.	4
Техника выполнения нижней прямой подачи	Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.	4
Техника выполнения верхней прямой подачи	Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.	4
Техника выполнения нижней боковой подачи	Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.	4
Техника выполнения навесной передачи к нападающему	Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя	4

	навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.	
ИТОГО:		24

### Тактическая подготовка (1 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
Обучение индивидуальным действиям	Обучения тактике нападающих ударов; - Нападающий удар задней линии; - Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). - Нападающий удар толчком одной ноги; - При выполнении вторых передач;	9.6
Обучение групповым взаимодействиям	- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; - Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	9.6
Обучение технике передаче в прыжке	- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. - Упражнения на расслабления и растяжения. - Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. - Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. - Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.	9.6
ИТОГО:		28,8

### Игровая подготовка (1 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры	28,8

	в нападении . Техника игры в защите.	
--	--------------------------------------	--

### Контрольные и календарные игры (1 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
Контрольные и календарные игры	-Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. - Товарищеские игры с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры.	8

### Содержание промежуточной аттестации 1 года обучения

Уч. нед.	дисциплина	тема	содержание	кол-во часов
37	ТП	Ответы на вопросы билетов	Оценка знаний учащихся в сфере теоретической подготовленности	2
	ТПП	Выполнение основных технических приемов волнйбола	Индивидуальный показ элементов техники	2
38	ОФП	Спортивные и подвижные игры	Командный и индивидуальный результат	2
	ОФП	Общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения	Выполнение упражнений с оценкой индивидуальной результативности учащихся по уровневой системе оценки	2

### Рабочая программа 2 года обучения

#### Теоретическая подготовка (2 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу	Гигиенические требования к построению и проведению занятий физическими упражнениями	0,8
Последовательность обучения волейболистов	Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по волейболу. Этапы обучения.	0,4
Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;	Этапы развития волейбола. Современное состояние волейбольного спорта и итоги спортивного года.	0,4
Правила игры и методика судейства соревнований; Действующие правила игры	Организация соревнований. Положение о соревновании. Организация соревнований. Участники и представители команд.	3,2
Эволюция правил игры по волейболу;	История волейбола. Современные правила игры в волейбол.	3,2
Упрощенные правила игры	Мини-волейбол. Правила игры .	3,2

Сведения о строении и функциях организма человека;	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие	0,4
Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом	Гигиенические требования к построению и проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов.	0,4
Основы техники игры и техническая подготовка.	Понятия о технике прием и подачи мяча	4
Основы тактики игры и тактическая подготовка	Понятия об индивидуальных действиях и групповых взаимодействиях	5,6
ИТОГО:		21,6

### Общая физическая подготовка (2 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
Бег	Оценка индивидуальных способностей учащихся, физических возможностей, эмоциональной устойчивости	3,2
Подвижные и спортивные игры	Динамика индивидуальных способностей учащихся, физических возможностей, эмоциональной устойчивости	3,2
Общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения	Динамика индивидуальных физических возможностей, эмоциональной устойчивости учащихся	4
Прыжки	Динамика развития индивидуальных физических возможностей, эмоциональной устойчивости учащихся	2
Метание	Динамика развития индивидуальных физических возможностей, эмоциональной устойчивости учащихся	2
Акробатические упражнения	Динамика индивидуальных способностей учащихся, физических возможностей, эмоциональной устойчивости	2
ИТОГО:		16,4

### Специальная подготовка (2 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
упражнения для развития прыгучести	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	3,2
координации движений	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	3,2
специальной выносливости	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ	4

	педагогом.	
упражнения силовой подготовки	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	2
Подбор упражнений для развития специальной силы;	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	2
Упражнения для развития гибкости	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,4</b>

### **Техническая подготовка (2 год обучения)**

<b>тема</b>	<b>содержание</b>	<b>кол-во часов</b>
Техника выполнения нижнего приема	Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.	3,2
Техника выполнения верхнего приема	Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.	3,2
Техника выполнения нижней прямой подачи	Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.	3,2
Техника выполнения верхней прямой подачи	Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу в течение верхней прямой	3,2



	<p>подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол..</p>	
Техника выполнения нижней боковой подачи	<p>Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.</p>	3,2
Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	<p>Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.</p>	3,2
Техника выполнения нападающего удара	<p>Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.</p>	4
ИТОГО:		23,2

### Тактическая подготовка (2 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
Обучение и совершенствование индивидуальных действий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование тактики нападающих ударов;</li> <li>- Нападающий удар задней линии;</li> <li>- Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего</li> </ul>	9.6

	игрока (блок-аут). - Нападающий удар толчком одной ноги; - При выполнении вторых передач;	
Обучение групповым взаимодействиям	- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе; - Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	9.6
Обучение технике передаче в прыжке	- откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. - Упражнения на расслабления и растяжения. - Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. - Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. - Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.	9.6
<b>ИТОГО:</b>		<b>28,8</b>

### Игровая подготовка (2 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении . Техника игры в защите.	29,6

### Контрольные и календарные игры (2 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
Контрольные и календарные игры	- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. - Товарищеские игры с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры.	8

### Содержание промежуточной аттестации 2 года обучения

Уч. нед.	дисциплина	тема	содержание	кол-во часов
37	ТП	Ответы на вопросы билетов	Оценка знаний учащихся в сфере теоретической подготовленности	2
	ТПП	Выполнение основных технических приемов волейбола	Индивидуальный показ элементов техники	2
38	ОФП	Спортивные подвижные игры	Командный и индивидуальный результат	2
	ОФП	Общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения	Выполнение упражнений с оценкой индивидуальной результативности учащихся по уровневой системе оценки	2

### Рабочая программа 3 года обучения

#### Теоретическая подготовка (3 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу	Гигиенические требования к построению и проведению занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале	0,8
Последовательность обучения волейболистов	Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по волейболу. Этапы обучения. Задачи тренировочного процесса. Планирование и контроль спортивной подготовки. Установка на игру и разбор результатов.	0,4
Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;	Этапы развития волейбола. Современное состояние волейбольного спорта и итоги спортивного года.	0,4
Правила игры и методика судейства соревнований; Действующие правила игры	Организация соревнований. Положение о соревновании. Организация соревнований. Участники и представители команд. Терминология и жестикация	3,2
Эволюция правил игры по волейболу;	История волейбола. Современные правила игры в волейбол.	3,2
Упрощенные правила игры	Мини-волейбол. Правила игры .	3,2
Психологическая подготовка юных спортсменов	Установка на игру и разбор результатов. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм)	0,4
Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом	Гигиенические требования к построению и проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена питания. Значение	0,4

	питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов.	
Основы техники игры и техническая подготовка.	Понятия о технике прием и подачи мяча	4
Основы тактики игры и тактическая подготовка	Понятия об индивидуальных действиях и групповых взаимодействиям	5,6
ИТОГО:		21,6

### Общая физическая подготовка (3 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	Оценка индивидуальных способностей учащихся, физических возможностей, эмоциональной устойчивости	3,2
Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями; Эстафеты без предметов и с мячами;	Динамика индивидуальных способностей учащихся, физических возможностей, эмоциональной устойчивости	3,2
Упражнения для развития силы; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;	Динамика индивидуальных физических возможностей, эмоциональной устойчивости учащихся	4
Упражнения для развития гибкости; Упражнения для развития ловкости;	Динамика развития индивидуальных физических возможностей, эмоциональной устойчивости учащихся	2
Комбинированные упражнения по круговой системе; Развитие прыгучести;	Динамика развития индивидуальных физических возможностей, эмоциональной устойчивости учащихся	2
Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; Упражнения для развития взрывной силы.	Динамика индивидуальных способностей учащихся, физических возможностей, эмоциональной устойчивости	2
ИТОГО:		16,4

### Специальная подготовка (3 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
Подготовительные упражнения для рук	Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках,	3,2

	носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;	
Подготовительные упражнения для ног.	Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;	3,2
Упражнения для координации движений;	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	4
Упражнения для развития специальной выносливости	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,4</b>

### **Техническая подготовка (3 год обучения)**

<b>тема</b>	<b>содержание</b>	<b>кол-во часов</b>
Техника выполнения нижнего приема	Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.	3,2
Техника выполнения верхнего приема	Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.	3,2
Техника выполнения нижней прямой подачи	Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике	3,2

	во время командной игры в волейбол.	
Техника выполнения верхней прямой подачи	Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.	3,2
Техника выполнения нижней боковой подачи	Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.	3,2
Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.	3,2
Техника выполнения нападающего удара	Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.	4
ИТОГО:		23,2

### Тактическая подготовка (3 год обучения)

тема	содержание	кол-во
------	------------	--------

Нападение	<p>Обучение и совершенствование индивидуальных действий ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);</li> <li>- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;</li> <li>- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);</li> <li>- Упражнения для развития быстроты перемещений ;</li> <li>- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;</li> <li>- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;</li> <li>- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.</li> </ul>	<p><b>часов</b> 14,4</p>
Защита	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Взаимодействие игроков;</li> <li>- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;</li> <li>- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;</li> <li>- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;</li> <li>- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;</li> <li>- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;</li> <li>- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;</li> <li>- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);</li> <li>- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);</li> <li>- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);</li> <li>- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).</li> </ul>	<p>14.4</p>
<b>ИТОГО:</b>		28,8

### Игровая подготовка (3 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
------	------------	--------------

Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра	- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным; - Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты; - Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста	29,6
--	---	------

### Контрольные и календарные игры (3 год обучения)

тема	содержание	кол-во часов
Контрольные и календарные игры	- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. - Товарищеские игры с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры.	8

### Содержание промежуточной аттестации 3 года обучения

Уч. нед.	дисциплина	тема	содержание	кол-во часов
37	ТП	Ответы на вопросы билетов	Оценка знаний учащихся в сфере теоретической подготовленности	2
	ТПП	Выполнение основных технических приемов волейбола	Индивидуальный показ элементов техники	2
38	ОФП	Спортивные и подвижные игры	Командный и индивидуальный результат	2
	ОФП	Общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения	Выполнение упражнений с оценкой индивидуальной результативности учащихся по уровневой системе оценки	2

## 5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

**Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Из всего разнообразия средств общей физической подготовки в занятиях с волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижных игр. Удельный вес**



общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще не значительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятия заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

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

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, в прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два - три отрезка по 20-30 м и по 40 м, три отрезка по 50-60м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м, до 50-60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-270 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девушки), 4 кг (юноши), 5 кг (юноши); метание копья в цель и на дальность с места и с шага. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в 11 цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи**

ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развития мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков. В состав СФП в ходят: Бег с остановками и изменения направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок в начале пробегают лицом в перед, а затем спиной и 12 т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения, стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс

до 6 кг). Упражнения с отягощением (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сло13 женные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количества прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и на обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей и разгибание, держа набивной мяч руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающиеся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до неё.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Многократные броски ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй подач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены 15 на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен на нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при размахе. Броски мяча снизу двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного

мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после передвижения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

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

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленного на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой, левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс).

Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки с глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленного на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед,

или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча по ходу или с переводом (вправо, влево).

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании поднимания рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (в различных сочетаниях), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движения на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, порот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к стенке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки,



остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

### **Тактико-техническая подготовка**

**1 Основные приемы техники игры в волейбол.** Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые применяют в процессе игры. Основные приемы техники: стойки, перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары, блокирование. Каждый прием содержит несколько способов его выполнения. Класс игрока определяется тем, насколько разнообразна и совершенна его техника.

1.1 Стойки и перемещения Стойкой в волейболе называют положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выходя на исходное положение для выполнения технического приема. В игре применяют три стойки высокую, среднюю и низкую, каждая из которых характеризуется определенным сгибанием ног и наклоном

туловища вперед. Стойка не должна быть напряженной, чтобы игрок не был скован в стойке, ему рекомендуется переступать с ноги на ногу (переминаться). Находясь в стойке занимающийся внимательно следит за мячом. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачек, бег, прыжок, падение, остановка после перемещения. Очень важно научиться сочетать различные способы перемещения с остановками и принятием стойки в зависимости от игровой ситуации. Все перемещения надо обязательно заканчивать имитацией того или иного технического приема с волейбольным мячом.

1.2 Поддачи. Игра в волейбол начинается с подачи мяча. В подаче различают исходное положение, подбрасывание мяча, замах рукой, удар по мячу и движение после удара по мячу. Успех выполнения подачи зависит от умения согласовывать свои движения по отношению к летящему мячу так, чтобы удар по нему был произведен в нужной точке, что обеспечивают эффективность подачи (силу или точность). При подаче ударяют по мячу ладонью или кулаком. Подбрасывают мяч одной рукой (разноименной с бьющей). Направление и высота подбрасывания мяча зависят от способа выполнения подачи. Поддачи, при которых удар по мячу наносится над головой, называются верхними, снизу - нижними. Подача, при которой игрок стоит лицом к сетке, называются прямой, боком - боковой. Каждый волейболист должен овладеть одним способом точной подачи и одним способом подачи на силу. Подача служит не только для введения мяча в игру, но и является эффективным средством атаки. От умения выполнять и тактически правильно реализовать подачу во многом зависит результат игры. Подача - единственный технический прием, который выполняется игроком в полном смысле самостоятельно, начиная от выбора места и кончая ударом по мячу. Правила соревнований гласят: подача производится только с определенного места; перед ударом мяч должен быть подброшен; удар по мячу наносится одной рукой. Нижняя

прямая подача - основной способ подачи для начинающих. Она выполняется из исходного положения: спортсмен стоит лицом к сетке, сместив центр тяжести к сзади стоящей ноге, бьющая рука отведена назад в положение замаха. Другой рукой, согнутой в локтевом суставе, спортсмен держит мяч перед собой на уровне пояса или несколько ниже. Подбросив мяч на высоту 20 - 30 см вверх, волейболист маховым движением руки производит удар по мячу. Вместе с движением бьющей руки волейболист разгибает сзади стоящую ногу, перенося центр тяжести тела на ногу, стоящую впереди и делает правой ногой шаг в площадку. Ударяют по мячу напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса или кулаком (когда большой палец вместе с указательным образуют своеобразную площадку, которой и производится удар). Направление полёта после удара рукой должно быть вперед и вверх.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ НИЖНЕЙ ПОДАЧЕ: 1 Имитация изученного способа подачи; 2 Занимающиеся располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 8 - 10 м. Один из них подбрасывает мяч 5 - 10 раз, другой контролирует выполнение; 3 Броски набивного (баскетбольного) мяча одной рукой снизу на высоту 6 - 9 м; 4 Подача в стену с расстояния 6 - 9 м; 5 Подача в ближние и дальние зоны (3 - 6; 2 - 1; 4 - 5); 6 Чередование подач на силу и точность.

1.3 Прием и передача мяча. Причем и передача мяча не есть два технических приема игры, принципиально отличающихся друг от друга, как, например нападающий удар и блокирование. В основе своей это - единое действие игрока, суть которого - при помощи рук изменить первоначальное направление полета мяча на такое, какое требует игровая обстановка для достижения желаемого результата (выигрыша мяча). От успешного освоения верхней передачи мяча во многом зависит правильное обучение игре волейболу в дальнейшем. Объяснительным условием правильного выполнения передачи

является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Правильным считается положение, когда ноги согнуты в коленях и расставлены врозь (одна нога выставлена вперед). Туловище в вертикальном положении, руки вынесены вперед - вверх и согнуты в локтях. Они соприкасаются с мячом на уровне лица над головой, кисти находятся в положении тыльного сгибания (ладонями во внутрь), пальцы слегка согнуты и немного напряжены, плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (в момент приема мяча основная нагрузка при передаче приходится на большие, указательные и средние пальцы рук) Ноги и руки выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и мягким пружинистым движением пальцев придается нужное направление.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧЕ: 1

Подбрасывание мяча вверх и ловля его из исходного положения для передачи. 2 Занимающиеся располагаются парами. Один из них набрасывает мяч, другой принимает исходное положение для передачи и ловит его. 3 Исходное положение тоже, но после ловли мяча игрок бросает мяч своему партнеру. 4 Занимающийся с мячом в руках принимает исходное положение для передачи, а затем бросает мяч в баскетбольное кольцо или определенную отметку на стенке. 5 Игрок двумя руками ударяет мяч о пол, после отскока перемещается под мяч, принимает исходное положение и выполняет передачу. 6 Передача мяча у стенки сверху двумя руками вверх - вперед и над собой. 7 Различные передачи по расстоянию и высоте в пределах границ площадки. 8 Сочетание передач: длинные - низкие.

#### 2.Тактическая подготовка

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

через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

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

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

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

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

## **6. Оценочные материалы**

**6.1. Теоретическая подготовка (совмещается с тактико-технической и тактической подготовкой на различных этапах обучения).**

**Билеты для проведения промежуточной аттестации по итогам 1 года обучения**

### **Билет №1**

История и пути развития современного волейбола.

### **Билет №2**

Волейбол как Олимпийский вид спорта.

**Билет №3**

Основы спортивной тренировки.

**Билет №4**

Техника безопасности на занятиях по волейболу.

**Билет №5**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Профилактика травм.

**Билет №6**

Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

**Билет №7**

Влияние занятий физическими упражнениями, в частности, волейбола, на центральную нервную систему.

**Билет №8**

Личная гигиена, режим дня и питание при занятии волейболом.

**Билет №9**

Гигиена сна.

**Билет №10**

Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта.

**Билет №11**

Уход за ногами.

**Билет №12**

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание).

**Билет №13**

Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).

**Билет №14**

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

**Билет № 15**

Понятие обмена веществ. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Примечания: оценивается общее представление учащегося по избранной теме, соответствие знаний основам физиологии. Система оценки: зачет (удовлетворительно – неудовлетворительно).

**Промежуточная аттестация по итогам 2 года обучения** проводится в форме устного ответа на вопросы билетов:

**Билет №1**

1. Тенденции развития волейбола в России и Нижегородской области
2. Понятия о технике прием и подачи мяча.

**Билет №2**

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по волейболу
2. Понятия об индивидуальных действиях и групповых взаимодействиям

**Билет №3**

1. Меры профилактики (предупреждение заболеваний).
2. Техника выполнения нижнего приема мяча.

**Билет №4**

1. Вред курения и употребления спиртных напитков.
2. Техника выполнения верхнего приема мяча.

**Билет №5**

1. Гигиенические требования к построению и проведению занятий физическими упражнениями.
2. Техника выполнения нижней прямой подачи.

**Билет №6**

1. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

2. Техника выполнения верхней прямой подачи.

**Билет №7**

1. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов.

2. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

**Билет №8**

1. Первая помощь при травмах

2. Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства и тренировки волейболистов. Единство тренировки и обучения.

**Билет №9**

1. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по волейболу.

2. Этапы обучения технике волейбола.

**Билет №10**

1. Современное состояние волейбольного спорта и итоги спортивного года.

2. Техника выполнения нападающего удара.

**Промежуточная аттестация по итогам 2 года обучения** проводится в форме устного ответа на вопросы билетов по всему курсу образовательной программы, вопросы компануются в соответствии с темами теоретической подготовки, указанными в рабочей программе по усмотрению преподавателя, по 25 процентов от общего количества билетов по темам каждого полугодия.

Система оценки: зачет (удовлетворительно – неудовлетворительно).

**Промежуточная аттестация по итогам 3 года обучения** проводится в форме устного ответа на вопросы билетов по всему курсу образовательной программы, вопросы компануются в соответствии с темами теоретической и тактической подготовки, указанными в рабочей программе по усмотрению преподавателя, по 25 процентов от общего количества билетов по темам каждого полугодия.

Система оценки: зачет (удовлетворительно – неудовлетворительно).

**Промежуточная аттестация по теоретической и тактической  
подготовке 3 года обучения**

**Билет 1**



1. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена.

2. Совершенствование воображения, памяти, мышления как элементов тактической подготовки

### **Билет 2**

1. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных испытаний.

2. Тактика нападения. Индивидуальные действия.

### **Билет 3**

1. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

2. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

### **Билет 4**

1. Значение этапного тестирования и комплексных обследований.

2. Тактика нападения. Групповые действия.

### **Билет 5**

1. Значение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

2. Тактика защиты. Групповые действия.

### **Билет 6**

1. Физиологические закономерности энергообеспечения.

2. Тактика нападения. Командные действия.

### **Билет 7**

1. Навыки распределения сил.

2. Тактика защиты. Командные действия.

### **Билет 8**

1. Основные приемы техники игры в волейбол.

2. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе

### **Билет 9**

1. Специальные технические приемы в волейболе: стойки, перемещения.

2. Развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство движений»

### **Билет 10**

1. Специальные технические приемы в волейболе: подачи, прием и передачи мяча.

2. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), как элемент тактической подготовки

### **Билет 11**

1. Индивидуальные особенности в игре.

2. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю

### **Билет 12**

1. Приемы первой помощи при травмах.

2. Формирование мотивации к занятиям волейболом.

### **6.2. Тактико-техническая подготовка**

**Промежуточная аттестация по итогам 1-3 года обучения** проводится в форме демонстрации учащимися основных технических приемов волейбола.

### **6.3. Общая физическая подготовка**

**Промежуточная аттестация по итогам 1 года обучения** проводится в форме выполнения упражнений из комплекса ОФП на время и количество:

#### Подтягивание

Высокий уровень: от 4 до 6 раз

Средний уровень: от 3 до 4

Низкий уровень: до 2 раз

#### Отжимание

Высокий уровень: свыше 15 раз

Средний уровень: от 12 до 14 раз

Низкий уровень: от 8 до 12 раз

#### Бег (50 метров)

Высокий уровень: менее 15 секунд

Средний уровень: от 25 до 18 секунд

Низкий уровень: от 40 до 26 секунд

Оценка навыков игровой практики проводится в форме товарищеского матча по одной из спортивных игр: футболу, пионерболу, баскетболу. Оценивается как командный подход в реализации избранной тактики, так и индивидуальный зачет (количество результативных передач, забитых голов).

Система оценки: зачет (удовлетворительно – неудовлетворительно), по принципу соответствия результата одному из уровней освоения программы, а также участия в товарищеском матче.

**Промежуточная аттестация по итогам 2 года обучения** проводится в форме выполнения упражнений из комплекса ОФП на время:

Подтягивание

Высокий уровень: от 6 до 7 раз

Средний уровень: от 3 до 5 раз

Низкий уровень: до 2 раз

Отжимание

Высокий уровень: свыше 15 раз за 1 минуту

Средний уровень: от 12 до 14 раз за 1 минуту

Низкий уровень: от 8 до 12 раз за 1 минуту

Бег (50 метров)

Высокий уровень: менее 15 секунд

Средний уровень: от 25 до 18 секунд

Низкий уровень: от 40 до 26 секунд

Челночный бег (3 x10 метров)

Высокий уровень: менее 15 секунд

Средний уровень: от 25 до 18 секунд

Низкий уровень: от 40 до 26 секунд

Приседание с отягощением

Высокий уровень: более 17 раз за 1 минуту

Средний уровень: от 14 до 16 раз за 1 минуту

Низкий уровень: от 10 до 13 раз за 1 минуту

Прыжок в длину с места

Высокий уровень: более 150 см

Средний уровень: от 120 до 150 см

Низкий уровень: от 80 до 119 см

Система оценки: зачет (удовлетворительно – неудовлетворительно), по принципу соответствия результата одному из заявленных уровней освоения образовательной программы.

**Промежуточная аттестация по ОФП 3 года обучения**

Уровень	Юноши	Время	Девушки	
высокий	Бег на 30 м	8-6 сек.	Бег на 30 м	10-6 сек.
средний		12-9 сек.		16-11 сек.
низкий		20-13 сек.		25-17 сек.
высокий	Челночный бег 3x10 м	12-10 сек.	Челночный бег 3x10 м	13-11 сек.
средний		17-13 сек.		20-14 сек.
низкий		22-18 сек.		26-21 сек.
высокий	Бег 800 м	менее 5 мин.	Бег 800 м	менее 5 мин.
средний		более 6 мин.		более 6 мин.
низкий		более 8 мин.		более 9 мин.
высокий	Подтягивание на перекладине	5 и более раз за подход	Подъем туловища, лежа на спине	8 и более раз за подход
средний		3-4 раза		5-7 раз
низкий		1-2 раза		2-4 раза

**7. ОБОРУДОВАНИЕ**

Данное оборудование поступило в рамках реализации Проекта «Школа полного дня» федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части создания новых мест дополнительного образования.

1. Сеть волейбольная со стойками – 2 комп.
2. Стойка для гантелей – 1 компл.
3. Мяч волейбольный – 5 шт.
4. Свисток – 2 шт.
5. Конусы – 10 шт.
6. Гантели- 2,3,4,5 кг. – 1 компл.

7. Насос для накачивания мячей – 2 шт.
8. Скакалка- 10 шт.
9. Утяжелитель для ног – 10 компл.
10. Утяжелитель для рук – 10 компл.
11. Жилетка игровые – 20 шт.
12. Эспандер резиновый ленточный – 10 шт.
13. Секундомер – 2 шт.
15. Корзина для мячей – 2 шт.
16. Мяч набивной ( медицинбол) – 5 шт.

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., «Физкультура и спорт», 1966.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
3. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т.Ю.Круцевич. -К.: Олимпийская литература, 2003. -424с.
4. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф.Курамшина, В.И.Попова. -СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, -1999. -374с.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., «Физкультура и спорт», 1974
6. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
7. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
8. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
9. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
10. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
11. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975

12. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
13. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

**Нормативные акты:**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утвержден Приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 680)

**Интернет ресурсы:**

1. <http://www.volley.ru/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.consultant.ru/>

1.