

Управление образования администрации муниципального района  
«Ровенький район» Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа Ровенького района Белгородской  
области»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » августа 2022 г.  
Протокол №1

Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровенького района»  
А.Л.Мягкий  
Приказ № 48 от « 1 » сентября 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Волейбол»

Физкультурно-спортивная направленность  
Спортивно-оздоровительная группа  
Срок реализации 1 год  
Возраст обучающихся: 9-17 лет

Составители:  
Тренеры-преподаватели  
Иванов Ю.М.  
Забара С.Г.,  
Гетманская Г.И.,

п. Ровеньки  
2022 год

**Управление образования администрации муниципального района  
«Ровеньский район» Белгородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа Ровеньского района Белгородской  
области»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » августа 2022 г.  
Протокол №1

Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровеньского района»  
\_\_\_\_\_ А.Л.Мягкий  
Приказ № 48 от « 1 » сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Спортивно-оздоровительная группа  
Срок реализации 1 год  
Возраст обучающихся: 9-17 лет

Составители:  
Тренеры-преподаватели  
Иванов Ю.М.  
Забара С.Г.,  
Гетманская Г.И.,

п. Ровеньки  
2022 год

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно – спортивной направленности, модифицированная на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт, 2009. - 112 с. ISBN 978-5-9718-0366-9 Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников.

Программа принята на заседании педагогического совета от 30 августа 2022 года, протокол №1.

Председатель педагогического совета

А.Л.Мягкий

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Волейбол» физкультурно – спортивной направленности, модифицированная на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт, 2009. - 112 с. ISBN 978-5-9718-0366-9 Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников.

Программа разработана для трех учебных занятий в неделю, на 252 часа и ориентирована в первую очередь на проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие. Форма реализации программы – очная. Возможна реализация разделов программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Задачи занятий заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы в СОГ, отбору и комплектованию учебных групп для занятий волейболом, в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В

**Цель:** формирование у учащихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством волейбола;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;

- повышение тренировочных и соревновательных упражнений, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и моральными качествами спортсменов.

Главная задача физкультурно-оздоровительной программы по волейболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных воспитанников средствами волейбола, в воспитании социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Развитие системы УУД в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих становление психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно - возрастного развития личностной и познавательной сфер ребенка.

В сфере развития *личностных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется формированию:

- основ гражданской идентичности личности (включая когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компоненты);

- основ социальных компетенций (включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание);

- готовности и способности к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовности к выбору направления профильного образования.

В частности, формированию готовности и способности к выбору направления профильного образования способствуют:

- целенаправленное формирование интереса к изучаемым областям знания и видам деятельности, педагогическая поддержка любознательности и избирательности интересов;

- реализация уровневого подхода как в преподавании (на основе дифференциации требований к освоению учебных программ и достижению планируемых результатов), так и в оценочных процедурах (на основе дифференциации содержания проверочных заданий и/или критериев оценки достижения планируемых результатов на базовом и повышенных уровнях);

- формирование навыков взаимо- и самооценки, навыков рефлексии на основе использования критериальной системы оценки;

В сфере развития *регулятивных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется формированию действий целеполагания, включая способность ставить новые учебные цели и задачи, планировать их реализацию, в том числе во внутреннем плане, осуществлять выбор эффективных путей и средств достижения целей, контролировать и оценивать свои действия, как по результату, так и по способу действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Ведущим способом решения этой задачи является формирование способности к проектированию.

В сфере развития *коммуникативных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется: формированию действий по организации и

планированию учебного сотрудничества с тренером-преподавателем и сверстниками, умений работать в группе и приобретению опыта такой работы, практическому освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества; практическому освоению умений, составляющих основу коммуникативной компетентности: ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнёра, выбирать адекватные стратегии коммуникации.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа учащихся общеобразовательных учреждений, желающих заниматься волейболом.

Программа предназначена для детей с 9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физических нагрузок.

Таблица 1

**Наполняемость групп и объем недельной тренировочной нагрузки с учётом этапов подготовки (в академических часах)**

Этап подготовки	Минимальная наполняемость группы (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
СОГ	15	6

**1. Учебный план**

№ п/п	Наименование темы	252		
		всего	теория	практика
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	2	2	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	2	-
5.	Основы методики обучения в волейболе	2	2	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	6	6	
7.	Общая и специальная физическая подготовка	176	7	169
8.	Основы техники и тактики игры	50	6	44
9.	Контрольные игры и соревнования	6		6
10.	Контрольные испытания	6	1	5
	<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>28</b>	<b>224</b>

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков; постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами; переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейболиста; увеличение собственно соревновательных упражнений.

Значительное внимание в подготовке волейболиста уделяется воспитанию его волевых качеств и психических показателей, необходимых для игры в волейбол. С целью повышения эмоциональности и интереса к данному виду спорта, в каждое занятие включаются элементы спортивных и подвижных игр.

### *Теоретическая подготовка:*

**Физическая культура и спорт в России.** Состояние и развитие волейбола в России, Белгородской области. История возникновения игры в волейбол. Достижения и успехи Белгородских, Российских и зарубежных спортсменов.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Гигиена, режим дня и питание занимающихся спортом детей. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, требования к инвентарю для занятий волейболом. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

## Практическая подготовка

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП).

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

#### ОФП включает в себя:

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

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол.

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

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

Упражнения на развитие гибкости: наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях



ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя.

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

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Броски набивного мяча из-за головы с максимальным пригибанием. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках.

### **3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными воспитанниками не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных волейболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

При определении тренировочных и соревновательных физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (табл. 4).

**Примерные сенситивные (благоприятные)  
периоды развития двигательных качеств**

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

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным

средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техникой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие физических качеств посредством многократного выполнения приемов); технической и тактической подготовки (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий - индивидуальных, групповых, командных в нападении и защите); переключения в выполнении технических приемов и тактических

действий - отдельно в нападении, защите и сочетании нападающих и защитных действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

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

Для юных волейболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-волейболу, а также соревнования по волейболу неполными составами (2х2, 3х3, 4х4) с использованием освоенных технических приемов. Для волейболистов учебно-тренировочного этапа проводятся такие же соревнования, только увеличиваются границы площадки до нормальных размеров.

В положении о соревнованиях следует оговорить определенные моменты: игра только в три касания (команда старших в игре с младшими); игра с помощниками («обслуживание»); организуя нападающие действия, выполнять только «обманы» при условии обязательного блока и т.п.

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

## Предполагаемые результаты обучения

СОГ	
<b>Образовательные знания, умения и навыки</b>	- Знать основные правила игры в волейбол
	- общие технические приемы,
	- стойки и перемещения
	- уметь слышать и слушать товарища
<b>Воспитательные умения и навыки</b>	-ознакомлены с понятием «общение», «культура»,
	«спортивная этика»
	- чувство коллективизма
<b>Развивающие умения и навыки</b>	-развиты физические качества при проведении
	подвижных игр, эстафет
	- повышен интерес к занятиям волейболом

### 4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке.

С целью определения у обучающихся уровня знаний изученного теоретического материала формируются вопросы. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Тестирование по теории – в декабре. Примерные тестовые вопросы в приложении 1.

Тестирование ОФП и СФП, осуществляется в сентябре, в декабре и мае.

#### Нормативы СОГ волейбол

№ п/п	Наименование упражнения	Возраст					
		15-17 лет		12-14 лет		8-11 лет	
		м	д	м	д	м	д
Физические качества							
1.	Бег 30 метров, с.	5,3	5,8	5,8	6,2	6,5	6,7
2.	Прыжок вверх с места толчком 2-х ног, см.	40	34	32	25	25	18

3.	Прыжок в длину с места, см.	200	175	165	145	125	110
Технические умения и навыки							
4.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4, кол-во из 5	4	4	3	3	3	3
5.	Подача на точность, количество из 5	4	4	3	3	3	3
6.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность, кол-во из 5	3	3	3	3	2	2
7.	Прием снизу, верхняя передача, количество серий	5	5	4	4	2	2

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности:

1. Бег 30 м (с)
2. Прыжок вверх с места толчком 2х ног (см)
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (кол-во из 5)
5. Подача на точность (кол-во из 5)
6. Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность (кол-во из 5)
7. Прием снизу верхняя передача (кол-во) (с)

Результаты выполнения контрольных нормативов заносятся в протокол.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы.

### **Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу**

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

*Физическая подготовка.*

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
2. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Испытания в передачах сверху и снизу у стены, стоя лицом (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, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

5. *Испытания на точность подач.* 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.
6. *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. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. 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.
7. *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 («мячемет» или игрок) 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.

## **5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Главной задачей **воспитательной работы** с юными воспитанниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и

нравственных качеств личности юных волейболистов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных упражнений.

В процессе занятий с юными спортсменами особое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

**Психологическая подготовка** понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

В практике волейбола задача мотивации решается двумя путями: отбором юных воспитанников с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

### **Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности**

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.



5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для проведения учебных занятий по волейболу необходимо использовать площадки: размер 9X18 м.

В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, большое количество волейбольных малых теннисных мячей, а также набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, обручи, различные волейбольные тренажеры, утяжелители для рук и ног, дополнительный инвентарь для спортивных игр.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт, 2009. - 112 с. ISBN 978-5-9718-0366-9.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
6. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
7. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.

## Примерные вопросы для определения теоретической подготовленности обучающихся по волейболу

- 1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**
  - а) нижняя передача мяча двумя руками;
  - б) нижняя передача одной рукой;
  - в) верхняя передача двумя руками.
- 2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**
  - а) на все пальцы обеих рук;
  - б) на три пальца и ладони рук;
  - в) на ладони;
  - г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
- 3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...**
  - а) на сомкнутые предплечья;
  - б) на раскрытые ладони;
  - в) на сомкнутые кулаки.
- 4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**
  - а) прием игроком стойки волейболиста;
  - б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
  - в) своевременное сгибание и разгибание ног.
- 5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...**
  - а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
  - б) полусогнутыми руками;
  - в) полным выпрямлением рук и ног.
- 6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...**
  - а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
  - б) расстоянии 30-40 см выше головы;
  - в) уровне груди;
- 7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**
  - а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
  - б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
  - в) Прием на все пальцы рук.
- 8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**
  - а) Сверху двумя руками.
  - б) Снизу двумя руками.
  - в) Одной рукой снизу.
- 9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**
  - а) Охлаждать поврежденный сустав.
  - б) Согревать поврежденный сустав.
  - в) Обратиться к врачу.
- 10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?**
  - а) Ошибки нет.
  - б) Ошибка есть.
- 11. Какой подачи не существует?**
  - а) Одной рукой снизу.
  - б) Двумя руками снизу.

- в) Верхней прямой.
- г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

**13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).**

- а) 1;
- б) 2.

**14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.**

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

**16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

**17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...**

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

**18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

**19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

**20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

**21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

**23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**

- а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

**24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**

а) Шесть.

б) Десять.

в) Двенадцать.

**25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?**

**26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?**

**27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**

а) 1, 2, 3;

б) 2, 3, 4;

в) 3, 4, 5.

**28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...**

а) беговые упражнения;

б) упражнения с мячом;

в) силовые упражнения.

**29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**

а) 15:13;

б) 25:26;

в) 27:29.

**30. Стойка волейболиста помогает игроку ...**

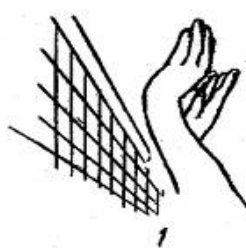
а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

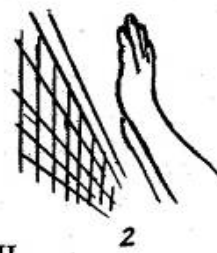
в) выполнить нападающий удар



Рис. I



1



2

Рис. II

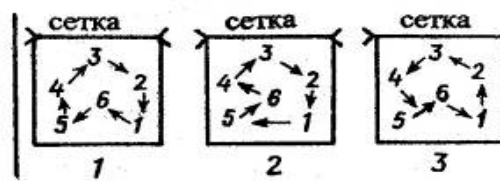


1

2

3

Рис. III



1

2

3

Рис. IV



1



2



3

Рис. V



4



5



6

Рис. VI

### Правильные ответы:

<b>Номер вопроса</b>	<b>Вариант ответа</b>	<b>Номер вопроса</b>	<b>Вариант ответа</b>	<b>Номер вопроса</b>	<b>Вариант ответа</b>
--------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------

1.	в	11.	б	21.	а
2.	а	12.	б	22.	б
3.	б	13.	а	23.	б
4.	б	14.	а	24.	в
5.	в	15.	в	25.	а
6.	а	16.	а	26.	б
7.	в	17.	в	27.	б
8.	б	18.	а	28.	б
9.	б	19.	б	29.	в
10.	а	20.	б	30.	а

### Календарный учебный график

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		1 01.09	2 03.09	3 04.09	4 08.09	5 10.09	6 11.09	7 15.09	8 17.09	9 18.09	10 22.09	11 24.09	12 25.09	13 29.09	14 01.10	15 02.10	16 06.10	17 08.10
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Практика</b>																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x				
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x				x			x			x	
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;					x				x			x			x		x
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x				x					x				x
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x				x			x			x			x	
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подачи			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x				x			x			x		x
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.		x					x							x			
11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.				x							x						
12.	<b>Контрольные испытания</b>										x	x						
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	x		x		x		x			x	x	x	x	x	x	x	x
14.	<b>Практика судейства</b>											x	x	x	x	x	x	x
	<b>Итого: количество часов</b>	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
		09.10	13.10	15.10	16.10	20.10	22.10	23.10	27.10	29.10	30.10	03.11	05.11	06.11	10.11	12.11	13.11	17.11
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Практика</b>																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x		x	
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высокими и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	б) нижняя передача на точность;					x			x			x			x		x	
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x			x			x			x			x	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x			x			x			x			x		
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x			x			x			x		x	
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.			x						x					x			
11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.						x					x						
12.	<b>Контрольные испытания</b>																	
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	
14.	<b>Практика судейства</b>											x	x	x	x	x	x	
	<b>Итого: количество часов</b>	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	

№ п/п	содержание	Номер и дата занятия																
		35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
		19.11	20.11	24.11	26.11	27.11	01.12	03.12	04.12	08.12	10.12	11.12	15.12	17.12	18.12	22.12	24.12	25.12
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Практика</b>																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара; б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).				x			x			x			x			x	
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками; б) нижняя передача на точность; в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач б) определение времени для отталкивания при блокировании в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.							x									x	
11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.			x			x							x				
12.	<b>Контрольные испытания</b>												x	x				
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	
14.	<b>Практика судейства</b>											x	x	x	x	x	x	
	<b>Итого: количество часов</b>	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	



№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
		29.12	05.01	08.01	12.01	14.01	15.01	19.01	21.01	22.01	26.01.	28.01.	29.01.	02.02	04.02.	05.02.	09.02	11.02
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	X	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Практика</b>																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x		x	
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	б) нижняя передача на точность;					x			x			x			x		x	
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x			x			x			x			x	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x			x			x			x			x		
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подачи			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x			x			x			x		x	
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	x									x					x		
11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.				x			x					x					
12.	<b>Контрольные испытания</b>																	
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	x		x		x		x		x		x		x		x		
14.	<b>Практика судейства</b>											x		x		x		
	<b>Итого: количество часов</b>	104	106	108	110	112	114	116	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
		12.02	16.02	18.02	19.02	25.02	26.02	02.03	04.03	05.03	09.03	11.03	12.03	16.03	18.03	19.03	23.03	25.03
<b>Теория:</b>																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Практика</b>																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																		
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x		x	
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	б) нижняя передача на точность;					x			x			x			x		x	
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x				x			x			x		x	
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.			x				x			x			x				
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																		
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	б) определение времени для отталкивания при блокировании					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)					x			x			x			x		x	
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.			x							x				x			
11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.								x				x					
12.	<b>Контрольные испытания</b>																	
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>	x		x		x			x		x	x	x	x	x	x	x	
14.	<b>Практика судейства</b>											x	x	x	x	x	x	
	<b>Итого: количество часов</b>	138	140	142	144	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия														
		86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
		26.03	30.03	01.04	02.04	06.04	08.04	09.04	13.04	15.04	16.04	20.04	22.04	23.04	27.04	29.04
<b>Теория:</b>																
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.															
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Практика</b>																
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																
4.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
5.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;	x					x	x					x	x		
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;		x	x					x	x					x	
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).				x	x					x	x				
6.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая	x					x	x					x	x		
7.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высокими и средних передач.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
8.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;		x	x			x	x			x	x			x	
	б) нижняя передача на точность;	x			x	x			x	x			x	x		
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;				x	x					x	x				
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	x					x	x					x	x		
9.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																
10.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	x					x	x					x	x		
	б) определение времени для отталкивания при блокировании		x	x					x	x					x	
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		x	x					x	x					x	
11.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	x					x					x			x	
12.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.				x				x				x			
13.	<b>Контрольные испытания</b>															
14.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>						x									
15.	<b>Практика судейства</b>											x				
	<b>Итого: количество часов</b>	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190	192	194	196	198	200

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия														
		101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	
		30.04	04.05	06.05	07.05	11.05	13.05	14.05	18.05	20.05	21.05	25.05	27.05	28.05	01.06	
<b>Теория:</b>																
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.									x	x	x	x	x	x	
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x								x	x	x	x	x	x	
<b>Практика</b>																
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.									x	x	x	x	x	x	
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>																
4.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами									x	x	x	x	x	x	
5.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;	x	x										x			
6.	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;													x		
7.	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	x	x												x	
8.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая											x	x	x	x	
9.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	x	x											x	x	
10.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;	x	x	x								x	x	x	x	
	б) нижняя передача на точность;	x	x	x	x									x		
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	x	x	x	x	x							x			
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	x										x			x	
11.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	x	x	x	x									x	x	
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>																
12.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	x		x									x	x	x	x
13.	б) определение времени для оттапливания при блокировании													x	x	
14.	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		x	x	x	x	x	x	x					x		
15.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	x	x	x	x	x	x	x	x							
	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	x	x	x	x	x	x	x								
	<b>Контрольные испытания</b>												x	x		
	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>		x		x	x				x		x		x		
	<b>Практика судейства</b>	x	x	x	x	x	x	x	x							
	<b>Итого: количество часов</b>	202	204	206	208	210	212	214	216	218	220	222	224	226	228	

№ п/п	Содержание материала	Номер и дата занятия											
		115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126
		03.06	04.06	08.06	10.06	11.06	15.06	17.06	18.06	22.06	24.06	25.06	29.06
<b>Теория:</b>													
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.		x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x
<b>Практика</b>													
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.</b>													
3.	<b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x		x	x						
4.	<b>Передача мяча сверху двумя руками:</b> а) из глубины площадки для нападающего удара;	x	x				x				x		
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).					x			x				x
5.	<b>Подача мяча:</b> - верхняя прямая	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x
6.	<b>Нападающие удары.</b> Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x
7.	<b>Приём мяча:</b> а) снизу двумя руками;	x	x	x	xx	x	x		x	x	x	x	x
	б) нижняя передача на точность;			x					x			x	
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;		x				x				x		
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.					x				x			x
8.	<b>Блокирование.</b> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	x	x	x		x	x		x	x	x	x	x
<b>Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.</b>													
9.	<b>Индивидуальные действия.</b> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач		x	x		x	x		x	x	x	x	x
	б) определение времени для отталкивания при блокировании	x	x	x		x	x		x	x	x	x	x
	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)			x					x			x	
10.	<b>Групповые действия.</b> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.		x	x	x			x		x			
11.	<b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.		x				x						x
12.	<b>Контрольные испытания</b>												
13.	<b>Подвижные, учебные и контрольные игры.</b>		x			x	x		x	x	x	x	x
14.	<b>Практика судейства</b>								x	x	x	x	x
	<b>Итого: количество часов</b>	230	232	234	236	238	240	242	244	246	248	250	252

