

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 «01» сентября 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

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

Составитель:
Тренер-преподаватель
Федяев Е.А.

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 «01» сентября 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

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

Составитель:
Тренер-преподаватель
Федяев Е.А.

п. Ровеньки
2022 год

Дополнительная общеобразовательная 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

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

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала поэтапно: от простого к сложному. Надо обеспечить преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, техникотактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Приоритетной целью дополнительного образования, вместо простой передачи знаний, умений и навыков от тренера-преподавателя к обучающемуся, становится развитие способности ученика самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения, иначе говоря - формирование умения учиться. Обучающийся сам должен стать "архитектором и строителем" образовательного процесса. Достижение этой цели становится возможным благодаря формированию системы универсальных учебных действий (УУД).

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующих ключевым целям общего образования, можно выделить четыре блока: личностный, регулятивный (включающий также действия саморегуляции), познавательный и коммуникативный.

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 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.

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.

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 физическими нагрузками.

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 |

Характеристика волейбола

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Форма проведения занятий

Подготовка юных волейболистов в СОГ проходит в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с элементами волейбола.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность занятия составляет 2 академических часа (6 часов в неделю).

1. Годовой учебно-тематический план занятий спортивно-оздоровительной группы на 36 часов в неделю

| № п/п | Наименование темы | количество часов | | |
|-------|---|------------------|-----------------------|----------------------|
| | | всего | теоретические занятия | практические занятия |
| 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 | 1 | 1 | - |
| 4. | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма | 1 | 1 | - |
| 5. | Основы методики обучения в волейболе | 1 | 1 | - |
| 6. | Правила соревнований, их организация и проведение | 2 | 2 | - |
| 7. | Общая и специальная физическая подготовка | 154 | 2 | 152 |
| 8. | Основы техники и тактики игры | 43 | 1 | 42 |
| 9. | Контрольные игры и соревнования | 6 | - | 6 |
| 10. | Контрольные испытания | 6 | - | 6 |
| | Итого: | 216 | 10 | 206 |

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 совершенствованию 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

Общая физическая подготовка

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.
- Бег.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом

Передача мяча сверху двумя руками:

- передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары:

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча.

- Перемещения и стойки:

Действия с мячом.

- Приём мяча:

- Блокирование

Практические занятия по тактике защиты

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическое обеспечение программы

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий в группе СОГ первого года обучения продолжительностью 1 ч. 30 минут.

На тренировочных занятиях применяются разнообразные формы и методы:

- Словесный.
- Наглядный.
- Практический: метод целостного обучения; расчлененный метод; повторный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Организационно - методические указания

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Предполагаемые результаты обучения

| СОГ | |
|--|--|
| Образовательные знания, умения и навыки | - Знать основные правила игры в волейбол |
| | - общие технические приемы, |
| | - стойки и перемещения |
| | - уметь слышать и слушать товарища |
| Воспитательные умения и навыки | -ознакомлены с понятием «общение», «культура», |
| | «спортивная этика» |
| | - чувство коллективизма |
| Развивающие умения и навыки | -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.

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 серий)

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»).

3. *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.

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

Техническая подготовка

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,0 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

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

5. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячeмeтa» мяч посылаeтcя c eгo пoмoщью. Пpинимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его ^чрез 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. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

| № 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 |

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

Календарный учебный график

| № п/п | Содержание материала | Номер и дата занятия | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | | 02.09 | 05.09 | 07.09 | 09.09 | 12.09 | 14.09 | 16.09 | 19.09 | 21.09 | 23.09 | 26.09 | 28.09 | 30.09 | 03.10 | 05.10 | 07.10 | 10.10 |
| Теория: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Практика | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | | | | |
| 4. | Передача мяча сверху двумя руками: 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. | Подача мяча: - верхняя прямая | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| 6. | Нападающие удары. 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. | Приём мяча: 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 | | | 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. | Блокирование. 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 |
| Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач | | | 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. | Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Командные действия. 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 падении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | Контрольные испытания | | | | | | | | | | x | x | | | | | | |
| 13. | Подвижные, учебные и контрольные игры. | x | | x | | x | | x | | x | x | x | x | x | x | x | x | x |
| 14. | Практика судейства | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | x | x |
| | Итого: количество часов | 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 |
| | | 12.10 | 14.10 | 17.10 | 19.10 | 21.10 | 24.10 | 26.10 | 28.10 | 31.10 | 02.11 | 07.11 | 09.11 | 11.11 | 14.11 | 16.11 | 18.11 | 21.11 |
| Теория: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Практика | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | | | | |
| 4. | Передача мяча сверху двумя руками: 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. | Подача мяча: - верхняя прямая | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| 6. | Нападающие удары. 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. | Приём мяча: 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. | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | | | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Индивидуальные действия. 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 оттапливания 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. | Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Командные действия. 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | Контрольные испытания | | | | | | | | | x | x | | | | | | | |
| 13. | Подвижные, учебные и контрольные игры. | x | | x | | x | | x | | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| 14. | Практика судейства | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | x | |
| | Итого: количество часов | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 62 | 64 | 68 | |

| № п/п | Содержание материала | Номер и дата занятия | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| | | 23. 11 | 25. 11 | 28. 11 | 30. 11 | 02. 12 | 05. 12 | 07. 12 | 09. 12 | 12. 12 | 14. 12 | 16. 12 | 19. 12 | 21. 12 | 23. 12 | 26. 12 | 28. 12 | 30. 12 |
| Теория: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Практика | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | | | | |
| 4. | Передача мяча сверху двумя руками: 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. | Подача мяча: - верхняя прямая | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| 6. | Нападающие удары. 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. | Приём мяча: 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. | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | | | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Индивидуальные действия. 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. | Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Командные действия. 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | Контрольные испытания | | | | | | | | | x | x | | | | | | | |
| 13. | Подвижные, учебные и контрольные игры. | x | | x | | x | | x | | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| 14. | Практика судейства | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | x | |
| | Итого: количество часов | 70 | 72 | 74 | 76 | 78 | 80 | 82 | 84 | 86 | 88 | 90 | 92 | 94 | 96 | 98 | 100 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 102 | |

| № 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 |
| | | 09. 01 | 11. 01 | 13. 01 | 16. 01 | 18. 01 | 20. 01 | 23. 01 | 25. 01 | 27. 01 | 30. 01 | 01. 02 | 03. 02 | 06. 02 | 08. 02 | 10. 02 | 13. 02 | 15. 02 |
| Теория: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Практика | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | | | | |
| 4. | Передача мяча сверху двумя руками: | | | | x | | | x | | | x | | | x | | | x | |
| | 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 | |
| | в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). | | | | | | x | | | x | | | x | | | x | | |
| 5. | Поддача мяча: - верхняя прямая | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| 6. | Нападающие удары. 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. | Приём мяча: | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| | а) снизу двумя руками; | | | | | x | | | | x | | | | x | | | x | |
| | б) нижняя передача на точность; | | | | | | 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. | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | | | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Индивидуальные действия. | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| | а) выбор места при приёме нижней и верхней подач | | | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| | б) определение времени для оттапливания 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. | Контрольные испытания | | | | | | | | | x | x | | | | | | | |
| 11. | Подвижные, учебные и контрольные игры. | x | | x | | x | | x | | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| 12. | Практика судейства | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | x | |
| | Итого: количество часов | 104 | 106 | 108 | 110 | 112 | 114 | 116 | 118 | 120 | 122 | 124 | 126 | 128 | 130 | 132 | 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 |
| | | 17.02 | 20.02 | 22.02 | 01.03 | 03.03 | 06.03 | 10.03 | 13.03 | 15.03 | 17.03 | 20.03 | 22.03 | 24.03 | 27.03 | 29.03 | 31.03 | 03.04 |
| Теория: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | x | 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 | |
| Практика | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | <i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | | | | |
| 4. | <i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> 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. | <i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| 6. | <i>Нападающие удары.</i> 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. | <i>Приём мяча:</i> 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 б, 1, 5 и первая передача в зонах 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. | <i>Блокирование.</i> Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | | | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | <i>Индивидуальные действия.</i> 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. | <i>Контрольные испытания</i> | | | | | | | | | x | x | | | | | | | |
| 11. | <i>Подвижные, учебные и контрольные игры.</i> | x | | x | | x | | x | | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| 12. | <i>Практика судейства</i> | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | x | x | |
| | Итого: количество часов | 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 |
| | | 05. 04 | 07. 04 | 10. 04 | 12. 04 | 14. 04 | 17. 04 | 19. 04 | 21. 04 | 24. 04 | 26. 04 | 28. 04 | 03. 05 | 05. 05 | 10. 05 | 12. 05 |
| Теория: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Практика | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | |
| 5. | Передача мяча сверху двумя руками: 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. | Подача мяча: - верхняя прямая | x | | | | | x | x | | | | | x | x | | |
| 7. | Нападающие удары. 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 | x | |
| 8. | Приём мяча: 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. | Блокирование. 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 | |
| Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Индивидуальные действия. 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. | Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | Командные действия. 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. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | Контрольные испытания | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | Подвижные, учебные и контрольные игры. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | Практика судейства | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: количество часов | 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 |
| | | 15.05 | 17.05 | 19.05 | 22.05 | 24.05 | 26.05 | 29.05 | 31.05 |
| Теория: | | | | | | | | | |
| 1. | Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. | | | | | | | | |
| 2. | Техника безопасности на занятиях секции волейбола | x | | | | | | | |
| Практика | | | | | | | | | |
| 3. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. | | | | | | | | |
| Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. | | | | | | | | | |
| 4. | Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами | | | | | | | | |
| 5. | Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара; | x | x | | | | | | |
| 6. | б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; | | | | | | | | |
| 7. | в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). | x | x | | | | | | |
| 8. | Подача мяча: - верхняя прямая | | | | | | | | |
| 9. | Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. | x | x | | | | | | |
| 10. | Приём мяча: а) снизу двумя руками; | x | x | x | | | | | |
| | б) нижняя передача на точность; | x | x | x | x | | | | |
| | в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зонах 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 | | | | | | | |
| 11. | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. | x | x | x | x | | | | |
| Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. | | | | | | | | | |
| 12. | Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач | x | | x | | | | | |
| 13. | б) определение времени для оттапливания при блокировании | | | | | | | | |
| 14. | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) | | x | x | x | x | x | x | |
| 15. | Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. | x | x | x | x | x | x | x | |
| | Командные действия. 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 | |
| | Контрольные испытания | | x | x | | x | x | x | x |
| | Подвижные, учебные и контрольные игры. | | x | | x | x | | | |
| | Практика судейства | x | x | x | x | x | x | x | x |
| | Итого: количество часов | 202 | 204 | 206 | 208 | 210 | 212 | 214 | 216 |

7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по волейболу:

-Волейбольная площадка: размер 9/18 м.

-Инвентарь: сетка волейбольная, стойки волейбольные, волейбольные мячи, теннисные мячи, а также набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки.

8. 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., Куныцкий 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.

Вопросы для определения теоретической подготовленности обучающихся

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

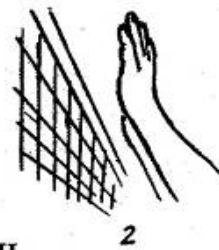
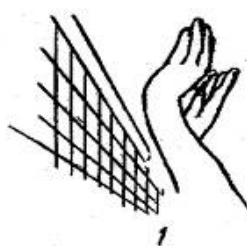


Рис. II

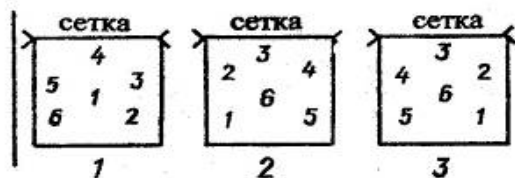


Рис. III

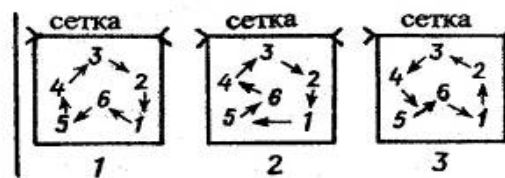


Рис. IV



Рис. V

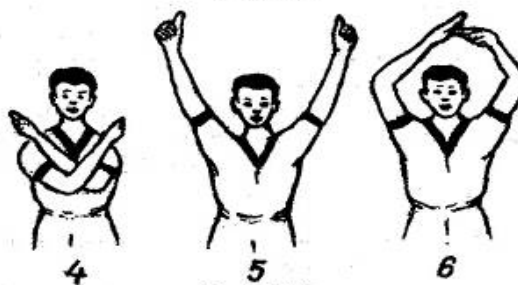


Рис. VI

Правильные ответы:

| Номер вопроса | Вариант ответа | Номер вопроса | Вариант ответа | Номер вопроса | Вариант ответа |
|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 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 |