

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

ПРИНЯТО:

Педагогический совет

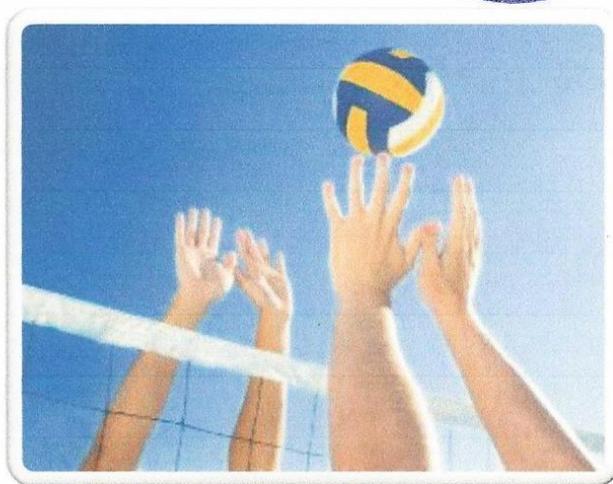
МБОУ СОШ № 2

Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №2

О.Г.Петрова

Приказ № 183 от 31.08.2021 г.



Волейбол

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 7 лет

Разработчик:

Шергин Д.Ю., учитель

Маслова Н.В., учитель

г. Ленинск-Кузнецкий, 2021

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

Пояснительная записка

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. В процессе занятий волейболом у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» (с изменениями и дополнениями);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 от 28.09.2020 № 28);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 27 ноября 2013 г., регистрационный N 30468).

Актуальность программы «Волейбол» заключается в наиболее полном всестороннем развитии социально-активной личности, а также восполняет недостаток двигательной активности.

Цель: приобщение обучающихся к спортивной игре волейбол.

Задачи:

- укрепление здоровья обучающихся;
- содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- приобретение обучающимися необходимых практических умений;
- овладение обучающимися основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у обучающихся воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма;
- привитие ребятам организаторских навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки детей по волейболу; - подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу.

Отличительные особенности данной программы:

Волейбол используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся:

- универсальность игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Адресат программы: обучающиеся 11-18 лет.

Наполняемость учебной группы: 10-15 человек.

Срок обучения: 7 лет, 119 часов, 17 часов в год.

Режим занятий: 1 раз в 2 недели.

Форма обучения – групповая, очная.

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Для последовательности реализации данной программы педагог использует **методы**, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий;

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- рассказ-объяснение техники выполнения упражнений;
- показ способов действий, различных элементов;
- упражнения-выполнения практических заданий;
- соревновательный – позволяет контролировать физическую форму и подготовленность детей;
- круговая тренировка.

Форма занятий: беседа, групповые занятия, индивидуальные занятия, круговая тренировка, игровая и соревновательная деятельность.

Планируемые результаты реализации программы

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты:

- развитие умения определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- отработка навыков общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения.
- воспитание ответственного отношения друг к другу, поддержке других участников группы и педагога.

Предметные результаты:

- формирование знаний составление индивидуального режима дня и его соблюдение;
- изучение правил заботы о своем здоровье;

Метапредметные результаты:

- формулирование элементарных умений постановки цели деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- освоение умения высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- развитие коммуникативных качеств, умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других.

По окончании 1 года обучения обучающиеся

будут знать:

- Историю становления волейбола;
- Известные клубы и игроков;
- Техника безопасности при занятиях спорт играми;
- Правила игры в волейбол.

будут уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед;

- сочетать способы перемещений: бег, остановки, повороты, прыжки вверх;
- научатся передаче мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений;
- передаче над собой, перед собой, во встречных колоннах через сетку;
- научатся нижней подачи мяча;
- научатся приему мяча.

По окончании 2 года обучения обучающиеся

будут знать:

- Историю Российского волейбола;
- Техника безопасности при занятиях спорт играми;
- Правила игры в волейбол.

будут уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед;
- сочетать способы перемещений: бег, остановки, повороты, прыжки вверх;
- передавать мяч сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений;
- передавать мяч над собой, перед собой, во встречных колоннах через сетку;
- передавать мяч в прыжке через сетку;
- выполнять нижнюю прямую и боковую подачу мяча;
- осуществлять верхний и нижний прием мяча после подачи.

По окончании 3 года обучения обучающиеся

будут знать:

- Влияние занятий спортом на организм человека;
- Техника безопасности при занятиях спорт играми;
- Правила игры в волейбол.

будут уметь:

- передавать мяч сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений;
- передавать мяч над собой, перед собой, во встречных колоннах через сетку;
- передавать мяч в прыжке через сетку;
- передавать мяч сверху и снизу стоя боком, спиной к цели;
- передавать мяч в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4;
- научатся выполнению нападающего удара и обманного удара («скидка»);
- осуществлять верхний и нижний прием мяча после подачи и нападающего удара;
- блокировать удар;
- принимать мяч после блокирования;
- выполнять нижнюю прямую и боковую подачу мяча;

- научатся выполнять верхнюю подачу мяча.

По окончании 4 года обучения обучающиеся

будут знать:

- Психологическую подготовку волейболиста;
- Техника безопасности при занятиях спорт играми;
- Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков;
- Правила игры в волейбол.

будут уметь:

- передавать мяч сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений;
- передавать мяч над собой, перед собой, во встречных колоннах через сетку;
- передавать мяч в прыжке через сетку;
- передавать мяч сверху и снизу стоя боком, спиной к цели;
- передавать мяч в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4;
- выполнять нападающий удара и обманный удара («скидка»);
- осуществлять верхний и нижний прием мяча после подачи и нападающего удара;
- блокировать удар;
- принимать мяч после блокирования;
- выполнять нижнюю (верхнюю) прямую и боковую подачу мяча;
- осуществлять тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

По окончании 5 года обучения обучающиеся

будут знать:

- Как восстановится после физических нагрузок;
- Техника безопасности при занятиях спорт играми;
- Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков;
- Правила игры в волейбол.

будут уметь:

- передавать мяч сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений;
- передавать мяч над собой, перед собой, во встречных колоннах через сетку;
- передавать мяч в прыжке через сетку;
- передавать мяч сверху и снизу стоя боком, спиной к цели;
- передавать мяч в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4;

- выполнять нападающий удар и обманный удар («скидка»);
- выполнять нападающий удар со второй линии;
- осуществлять верхний и нижний прием мяча после подачи и нападающего удара;
- блокировать удар;
- принимать мяч после блокирования;
- выполнять нижнюю (верхнюю) прямую и боковую подачу мяча;
- осуществлять тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

По окончании 6 года обучения обучающиеся

будут знать:

- Жесты судей;
- Техника безопасности при занятиях спорт играми;
- Правила игры в волейбол;
- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4.
- Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков;
- как выбрать способа приема мяча;
- взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии;
- систему игры в защите «углом вперед».

будут уметь:

- передавать мяч сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений;
- передавать мяч над собой, перед собой, во встречных колоннах через сетку;
- передавать мяч в прыжке через сетку;
- передавать мяч сверху и снизу стоя боком, спиной к цели;
- передавать мяч в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4;
- выполнять нападающий удар и обманный удар («скидка»);
- выполнять нападающий удар со второй линии;
- осуществлять верхний и нижний прием мяча после подачи и нападающего удара;
- принимать мяч после блокирования;
- выполнять нижнюю (верхнюю) прямую и боковую подачу мяча;
- осуществлять тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков;
- осуществлять взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4;
- осуществлять блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое);

- научатся подстраховке блокирующих;
- научатся верхней прямой подаче мяча в прыжке;
- осуществлять систему игры в защите «углом вперед».

По окончании 7 года обучения обучающиеся

будут знать:

- Организацию и проведение соревнований;
- Техника безопасности при занятиях спорт играми;
- Правила игры в волейбол;
- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4.
- Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков;
- как выбрать способа приема мяча;
- взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии;
- систему игры в защите «углом вперед».

будут уметь:

- передавать мяч сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений;
- передавать мяч над собой, перед собой, во встречных колоннах через сетку;
- передавать мяч в прыжке через сетку;
- передавать мяч сверху и снизу стоя боком, спиной к цели;
- передавать мяч в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4;
- выполнять нападающий удар и обманный удар («скидка»);
- выполнять нападающий удар со второй линии;
- осуществлять верхний и нижний прием мяча после подачи и нападающего удара;
- принимать мяч после блокирования;
- выполнять нижнюю (верхнюю) прямую и боковую подачу мяча;
- осуществлять тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков;
- осуществлять взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4;
- осуществлять блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое);
- организовывать подстраховке блокирующих;
- выполнять верхнюю прямую подачу мяча в прыжке;
- осуществлять систему игры в защите «углом вперед».

Определение результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», **сроки контрольных процедур:** формы контроля основных компетенций обучающихся представлены в учебном плане, проводятся в ходе занятий по темам и разделам программы в течение учебного года.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие «Что вам известно о волейболе?»	1	1	0	Беседа, опрос
2.	Теория	2	2	0	Устный опрос, беседа
3.	Физическая подготовка	5	0	5	Контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка	5	0	5	Контрольные нормативы, тренировочная игра
5.	Тактическая подготовка	3	0	3	Контрольные нормативы, тренировочная игра
6.	Итоговое занятие «Учебная игра»	1	0	1	Учебная игра
Итого:		17	3	14	

**Содержание программы
1 год обучения**

1. Вводное занятие «Что вам известно о волейболе?». (1ч)

Теория: Игра волейбол. История становления волейбола. Известные клубы и игроки.
Техника безопасности.

Контроль: Опрос, беседа.

2. Теория. (2ч)

Теория: Правила игры.

Контроль: Беседа, устный опрос.

3. Физическая подготовка. (5ч)

Практика: Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед; сочетание способов перемещений: бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Эстафеты с различными способами перемещений, подвижные игры.

Контроль: Контрольные нормативы.

4. Техническая подготовка. (5ч)

Практика: Обучение передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Обучение нижней подачи мяча, приему мяча.

Контроль: Контрольные нормативы, тренировочная игра.

5. Тактическая подготовка (3ч)

Практика: Учебная игра.

Контроль: Контрольные нормативы, тренировочная игра.

6. Итоговое занятие «Учебная игра». (1ч)

Практика: Подведение итогов. Учебная игра.

Контроль: учебная игра.

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие «История Российского волейбола»	1	1	0	Опрос, беседа
2	Теория	1	1	0	Опрос, беседа
3	Физическая подготовка	6	0	6	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	5	0	5	Контрольные нормативы, тренировочная игра
5	Тактическая подготовка	3	0	3	Контрольные нормативы, тренировочная игра
6	Итоговое занятие «Учебная игра»	1	0	1	Учебная игра
Итого:		17	2	15	

Содержание программы

2 год обучения

1. Вводное занятие «История Российского волейбола». (1ч)

Теория: История Российского волейбола. Техника безопасности.

Контроль: Опрос, беседа.

2. Теория. (1ч)

Теория: Правила игры.

Контроль: Опрос, беседа.

3. Физическая подготовка. (6ч)

Практика: Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед; сочетание способов перемещений: бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Эстафеты с различными способами перемещений, подвижные игры.

Контроль: Контрольные нормативы

4. Техническая подготовка (5ч)

Практика: Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Нижняя прямая и боковая подача мяча. Верхний и нижний прием мяча после подачи.

Контроль: Контрольные нормативы, тренировочная игра

5. Тактическая подготовка (3ч)

Практика: Учебная игра.

Контроль: Контрольные нормативы, тренировочная игра.

6. Итоговое занятие «Учебная игра». (1ч)

Практика: Подведение итогов. Учебная игра.

Контроль: учебная игра.

Учебно-тематический план

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие «Влияние занятий спортом на организм человека»	1	1	0	Опрос, беседа
2	Теория	1	1	0	Опрос, беседа
3	Физическая подготовка	6	0	6	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	5	0	5	Контрольные нормативы, тренировочная игра
5	Тактическая подготовка	3	0	3	Контрольные нормативы, тренировочная игра
6	Итоговое занятие «Товарищеская встреча»	1	0	1	Спортивное состязание
Итого:		17	2	15	

Содержание программы

3 год обучения

1. Вводное занятие «Влияние занятий спортом на организм человека». (1ч)

Теория: Влияние занятий спортом на организм человека. Техника безопасности.

Контроль: Опрос, беседа.

2. Теория (1ч)

Теория: Правила игры.

Контроль: Опрос, беседа.

3. Физическая подготовка (6ч)

Практика: Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед; сочетание способов перемещений: бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Эстафеты с различными способами перемещений, подвижные игры.

Контроль: Контрольные нормативы Контрольные нормативы

4. Техническая подготовка (6ч)

Практика: Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Обучение нападающему удару и обманному удару («скидка»).

Верхний и нижний прием мяча после подачи и нападающего удара.

Блокирование удара, прием мяча после блокирования.

Нижняя прямая и боковая подача мяча. Обучение верхней подачи мяча.

Контроль: Контрольные нормативы, тренировочная игра

5. Тактическая подготовка (3ч)

Практика: Учебная игра. Игра в 3 касания с атакой.

Контроль: Контрольные нормативы, тренировочная игра

6. Итоговое занятие «Товарищеская встреча». (1ч)

Практика: Подведение итогов. Товарищеская игра с другой группой или клубом.

Контроль: спортивное состязание.

Учебно-тематический план

4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие «Психологическая подготовка волейболиста»	1	1	0	Опрос, беседа
2	Теория	1	1	0	Опрос, беседа
3	Физическая подготовка	4	0	4	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	5	0	5	Контрольные нормативы,

					тренировочная игра
5	Тактическая подготовка	5	0	5	Контрольные нормативы, тренировочная игра
6	Итоговое занятие «Товарищеская встреча»	1	0	1	Спортивное состязание
Итого:		17	2	15	

Содержание программы

4 год обучения

1. Вводное занятие «Психологическая подготовка волейболиста». (1ч)

Теория: Психологическая подготовка волейболиста. Техника безопасности.

Контроль: Опрос, беседа.

2. Теория (1ч)

Теория: Правила игры, судейство соревнований.

Контроль: Опрос, беседа.

3. Физическая подготовка (4ч)

Практика: Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед; сочетание способов перемещений: бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Эстафеты с различными способами перемещений, подвижные игры.

Контроль: Контрольные нормативы

4. Техническая подготовка (5ч)

Практика: Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Нападающий удар и обманный удар («скидка»). Нападающей удар со второй линии.

Верхний и нижний прием мяча после подачи и нападающего удара. Прием мяча после блокирования.

Контроль: Контрольные нормативы, тренировочная игра

5. Тактическая подготовка (5ч)

Практика: Учебная игра. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

Контроль: Контрольные нормативы, тренировочная игра

6. Итоговое занятие «Товарищеская встреча». (1ч)

Практика: Подведение итогов. Товарищеская игра с другой группой или клубом.

Контроль: спортивное состязание.

Учебно-тематический план

5 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие «Восстановление после физических нагрузок»	1	1	0	Опрос, беседа
2	Теория	1	1	0	Опрос, беседа
3	Физическая подготовка	3	0	3	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	5	0	5	Контрольные нормативы, тренировочная игра
5	Тактическая подготовка	6	0	6	Контрольные нормативы, тренировочная игра
6	Итоговое занятие «Товарищеская встреча»	1	0	1	Спортивное состязание
Итого:		17	2	15	

Содержание программы

5 год обучения

1. Вводное занятие «Восстановление после физических нагрузок». (1ч)

Теория: Восстановление после физических нагрузок. Техника безопасности.

Контроль: Опрос, беседа.

2. Теория (1ч)

Теория: Правила игры, судейство соревнований.

Контроль: Опрос, беседа

3. Физическая подготовка (3ч)

Практика: Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед; сочетание способов перемещений: бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Эстафеты с различными способами перемещений, подвижные игры.

Контроль: Контрольные нормативы

4. Техническая подготовка (5ч)

Практика: Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Нападающий удар и обманный удар («скидка»). Нападающей удар со второй линии.

Верхний и нижний прием мяча после подачи и нападающего удара. Прием мяча после блокирования.

Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Обучение верхней прямой подаче в прыжке.

Контроль: Контрольные нормативы, тренировочная игра

5. Тактическая подготовка (6ч)

Практика: Учебная игра. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

Контроль: Контрольные нормативы, тренировочная игра.

6. Итоговое занятие «Товарищеская встреча». (1ч)

Практика: Подведение итогов. Товарищеская игра с другой группой или клубом.

Контроль: спортивное состязание.

Учебно-тематический план

6 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие «Жесты судей»	1	1	0	Опрос, беседа
2	Теория	1	1	0	Опрос, беседа
3	Физическая подготовка	2	0	2	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	5	0	5	Контрольные нормативы, тренировочная игра
5	Тактическая подготовка	7	0	7	Контрольные нормативы, тренировочная игра
6	Итоговое занятие «Товарищеская встреча»	1	0	1	Спортивное состязание
Итого:		17	2	15	

Содержание программы

6 год обучения

1. Вводное занятие «Жесты судей». (1ч)

Теория: Жесты судей. Техника безопасности.

Контроль: Опрос, беседа.

2. Теория (1ч)

Теория: Правила игры, судейство соревнований.

Контроль: Контрольные нормативы.

3. Физическая подготовка (2ч)

Практика: Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед; сочетание способов перемещений: бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Эстафеты с различными способами перемещений, подвижные игры.

Контроль: Контрольные нормативы.

4. Техническая подготовка. (5ч)

Практика: Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Нападающий удар и обманный удар («скидка»). Нападающей удар со второй линии.

Верхний и нижний прием мяча после подачи и нападающего удара. Прием мяча после блокирования.

Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Обучение верхней прямой подаче в прыжке.

Контроль: Контрольные нормативы, тренировочная игра.

5. Тактическая подготовка. (7ч)

Практика: Учебная игра. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

Контроль: Контрольные нормативы, тренировочная игра.

6. Итоговое занятие «Товарищеская встреча». (1ч)

Практика: Подведение итогов. Товарищеская игра с другой группой или клубом.

Контроль: спортивное состязание.

Учебно-тематический план

7 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие «Организация и проведение соревнований»	1	1	0	Опрос, беседа
2	Теория	1	1	0	Опрос, беседа
3	Физическая подготовка	2	0	2	Контрольные нормативы
4	Техническая подготовка	5	0	5	Контрольные нормативы, тренировочная игра
5	Тактическая подготовка	7	0	7	Контрольные нормативы, тренировочная игра
6	Итоговое занятие «Товарищеская встреча»	1	0	1	Спортивное состязание
Итого:		17	2	15	

Содержание программы

7 год обучения

1. Вводное занятие «Организация и проведение соревнований». (1ч)

Теория: Организация и проведение соревнований. Техника безопасности.

Контроль: Опрос, беседа.

2. Теория (1ч)

Теория: Правила игры, судейство соревнований.

Контроль: Опрос, беседа.

3. Физическая подготовка (2ч)

Практика: Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед; сочетание способов перемещений: бег, остановки, повороты, прыжки вверх. Эстафеты с различными способами перемещений, подвижные игры.

Контроль: Контрольные нормативы.

4. Техническая подготовка (5ч)

Практика: Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Нападающий удар и обманный удар («скидка»). Нападающей удар со второй линии.

Верхний и нижний прием мяча после подачи и нападающего удара. Прием мяча после блокирования.

Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Обучение верхней прямой подаче в прыжке.

Контроль: Контрольные нормативы, тренировочная игра.

5. Тактическая подготовка (7ч)

Практика: Учебная игра. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

Контроль: Контрольные нормативы, тренировочная игра.

6. Итоговое занятие «Товарищеская встреча». (1ч)

Практика: Подведение итогов. Товарищеская игра с другой группой или клубом.

Контроль: спортивное состязание.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34.

Количество учебных дней: 17.

Даты начала и окончания учебных занятий: 1 сентября-31 мая.

Сроки контрольных процедур: формы контроля основных компетенций обучающихся представлены в учебном плане, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы в течение учебного года.

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

Условия реализации программы

Материально-технические условия

Спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН, игровые материалы.

Кадровое обеспечение:

Педагог должен иметь высшее педагогическое образование, теоретические знания и опыт работы по профилю программы, знает возрастные особенности детей школьного возраста, использует в работе методики, соответствующие данной возрастной категории обучающихся.

Методические материалы

Формы организации образовательного процесса - индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии - индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Методическое обеспечение:

Средства обучения:

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.
- Подготовительные упражнения.
- Игры.
- Упражнения для обучения техники двигательного действия.

Методы организации обучающихся:

- Фронтальный метод.
- Поточный метод.
- Метод групповых занятий.
- Круговой метод.
- Метод индивидуальных заданий.

Методы овладения спортивной техникой.

- Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.
- Метод показа – демонстрация в целом, по деталям.
- Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучений исходным положениям, позам, элементам техники.

Оценочные материалы

Техническая подготовка:

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 -

размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях ("защита зоны"). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Физическая подготовка:

- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии.

Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- Подтягивание на высокой перекладине (мальчики юноши), низкой перекладине (девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.

- Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.

- Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться коленей. Фиксируется количество раз.
- Выполнение подачи.
- Выполнение приема мяча.
- Выполнение нападающего удара.
- Выполнение верхней и нижней передачи мяча.

ЮНОШИ		11-12 лет			13-15лет			16-17лет		
Контрольные / оценка нормативы		5	4	3	5	4	3	5	4	3
О Ф П	Челночный бег 3х10м(сек)	9,5	9,8	10,1	9,3	9,5	9,8	8.5	8.7	9.0
	Прыжок в длину с места(см)	170	160	150	180	170	160	200	190	180
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	4	2	8	6	4	10	8	6
	Бег 30 м (сек)	5,4	6,0	6,6	5,1	5,4	5,8	4.7	4.9	5.2
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	20	18	15	23	20	18	30	27	25
ДЕВУШКИ		11-12 лет			13-15 лет			16-17лет		
Контрольные / оценка нормативы		5	4	3	5	4	3	5	4	3
О Ф П	Челночный бег 4х9м (сек)	9,6	9,8	10,1	9,4	9,7	9,9	9.0	9.2	9.5
	Прыжок в длину с места (см)	160	150	140	170	160	150	180	170	160
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	17	14	11	19	16	13
	Бег 30 м (сек)	5,5	6,0	6,2	5,3	5,5	6,0	5.0	5.2	5.5
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	20	18	15	23	20	18	30	27	25

Список литературы

1. Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. М.: Просвещение, 2018. 252 с.
2. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы / под ред. В.И. Лях и А.А. Зданевич. М. : Просвещение, 2008. 211 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2007. 128 с.
4. Чехов О. Основы волейбола. М.: Физическая культура и спорт. 2008. 146 с.

1. Упражнения для освоения и совершенствования технических приемов.

Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи:

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.

4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.

5. То же, передачу выполняет партнеру.

6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.

7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.

8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)

11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12–15 передач игроки меняются ролями.)

13. Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами.)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10–15.)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).

18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу:

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.

4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.

11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.

12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 м.

13. То же через сетку.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара:

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.

2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.

3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.

5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м.

6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.
7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.
8. То же с передачи партнера.
9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.
10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).

11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования:

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.
2. То же с одного шага 15–20 раз.
3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.
4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.
5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.
6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.

7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

Упражнения для обучения и совершенствования техники подачи:

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.

2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.

3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.

4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.
5. Подачи в правую, левую половины площадки.
6. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.
7. Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

8. Поддачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

9. Поддачи на силу – верхняя прямая и боковая.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:

1. ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед;
2. бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь;
3. бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом);
4. бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения:

1. с перекатом на спине с выносом ноги;
2. с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону;
3. с перекатом на спине (боку) из выпада вперед;
4. с амортизацией руками назад и перекатом на спине;
5. вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;
6. со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски:

1. вперед со скольжением прогнувшись;
2. вперед перекатом прогнувшись;
2. с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги;
3. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги;
4. назад выносом ног;
5. назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади;
6. в сторону кувырком через плечо;
7. с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости:

1. подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей.
2. Ведение мяча с ударом о скамейку.

3. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

3. Тактическая подготовка.

Индивидуальные тактические действия при передачах:

1. ускорение во время перемещения различными способами;
2. чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад;
3. чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке;
4. передачи через сетку на точность;
5. броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком.

Индивидуальные тактические действия при подачах:

1. чередование способов подач на силу и точность;
 2. выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»;
 3. нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию;
 4. нападающие удары по ходу или с переводом;
 5. отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче;
 6. отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче;
 7. отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче;
 8. отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче;
 9. отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче;
 10. отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче;
 11. отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач;
 12. взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;
- Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами

(4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на выходящего игрока задней линии. 4. подача «вразрез». 5. подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. подача на нападающего у сетки.

1. подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов.

2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнеего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.