

Управление образования администрации Кемеровского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно - образовательный (профильный) центр»
Кемеровского муниципального округа

Принята на заседании
педагогического совета
«25» мая 2023 г.

Протокол № 3 от 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО «ДООпЦ»
Кемеровского муниципального
округа

Н.Б. Оркина
«25» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок реализации 8 лет
(стартовый уровень 1-3 года обучения, базовый уровень 4-6 года
обучения, продвинутый уровень 7-8 год обучения)
для учащихся: 8– 18 лет

Разработчики:
Мамаев Е.А – методист
Гордеева Т.А. – зам. директора по БОП
Долгов Н.Н – педагог дополнительного образования

Кемеровский муниципальный округ, 2023 г.

Раздел I. Комплекс основных характеристик Программы

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол», разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Приказ министерства просвещения российской федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
4. Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО «ДООпЦ» Кемеровского муниципального округа.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Волейбол» определяется запросом со стороны родителей и детей. Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, но и в обеспечении организации содержательного досуга, удовлетворения потребности детей в двигательной активности, формирование социально полноценной личности, владеющей культурой жизненного самоопределения, формирование новых ценностных ориентиров подрастающего поколения на здоровый образ жизни. Спорт в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Отличительная особенность – это разнообразие форм занятий:

Академическая форма занятия предназначена для начинающих заниматься физическими упражнениями и для слабо подготовленных спортсменов. Учебно-тренировочная форма сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений. Тренировочная форма занятия обеспечивает достижение спортивного мастерства. Модельная форма имеет направленность и построение таких занятий, как тренировочные, но проводимых в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 7-18 лет, количество учащихся в группе 15-25 человек.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной деятельности.

Программа «Волейбол» разноуровневая.

Стартовый уровень в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу, 38 недель, всего - 114 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). Всего 342 часа на весь период обучения, 114 недель, 27 месяцев, 3 года;

Базовый уровень в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, 38 недель всего - 228 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). 684 часов на весь период обучения, 114 недель, 27 месяцев, 3 года.

Продвинутый уровень в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 3 академических часа (2ч. + 1ч.) дополнительный час для одаренных и талантливых детей), всего 38 недель, - 342 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). 684 часов на весь период обучения, 84 недели, 18 месяцев, 2 года.

Срок реализации 8 лет (стартовый уровень 1, 2, 3 года обучения, базовый уровень 1, 2, 3 года обучения, продвинутый уровень 1, 2 года обучения)

Форма обучения и режим занятий: очная, очно-заочная. (ФЗ ст.17, п.2,4)
Программа предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований, прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Цель и задачи программы

Цель. Сформировать базовые знания, умения и навыки игры в волейбол, а также вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом. Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Задачи программы:

- обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- достигать высокого уровня основных физических качеств;
- воспитывать волевые качества;
- приобретать теоретические знания и практические навыки по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т. д.

Результатом реализации Программы является:

Стартовый уровень - устойчивый интерес обучающихся к занятиям избранным видом спорта; - владение основами техники и тактики избранного вида спорта; - повышение уровня физической подготовленности обучающихся; - знание основ безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря; - знание основ гигиены и закаливания организма; - соблюдение обучающимися режима дня и питания; - всестороннее гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств обучающихся, необходимых для занятий избранным видом спорта; - понимание важности самоконтроля в процессе занятий спортом; - знание основ антидопинговых правил и правил их соблюдения; - знание основ судейства в избранном виде спорта; - выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов (испытаний).

Базовый уровень - понимание обучающимися роли физической культуры и спорта в формировании личностных качеств; - повышение уровня физической,

технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся; - углубление знаний обучающихся о физиологических механизмах развития двигательных навыков; - соблюдение обучающимися режима дня, питания, учебно-тренировочных занятий; - применение обучающимися знаний основ саморегуляции; - ведение дневника самоконтроля; - сформирована мотивация обучающихся на достижение спортивных результатов; - соблюдение обучающимися правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря; - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний); - приобретение обучающимися опыта инструкторской и судейской практики: умение вести наблюдение за другими обучающимися, видеть и исправлять ошибки; участвовать в судействе в роли секретаря, ведение протоколов;

- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году.

Продвинутый уровень - знание роли и места олимпийского движения на развитие системы спортивных соревнований;

- совершенствование уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, включая самостоятельную подготовку; режима спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- знание основ профилактики травматизма;

- знание принципов анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;

- закрепление знаний антидопинговых правил, отсутствие нарушений;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);

- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях.

Основными итоговыми формами проверки результативности дополнительной общеразвивающей программы являются соревнования и контрольные нормативы. Контрольные испытания проводятся не менее пяти раз в год.

Для организации итогового контроля физической подготовленности обучающихся используются нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденные Постановлением правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 года № 540 соответствующие возрасту обучающихся.

Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на тренировочном этапе спортивной подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола и пляжного волейбола.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
6. Правила соревнований, их организация и проведение.
7. Основы техники и тактики игры в волейбол и пляжный волейбол.
8. Основы методики обучения волейболу.
9. Планирование и контроль тренировочного процесса.
10. Оборудование и инвентарь.

Уровень теоретической подготовленности оценивается посредством контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется 5–10 минут времени в различных частях тренировочного занятия.

Содержание программы

Учебный план «Волейбол», (36 недель в учебном году)

Предметные области	Уровни сложности программы							
	Стартовый уровень			Базовый уровень			Продвинутый уровень	
	Модуль/ кол-во часов						Модуль/ кол-во часов	
	1	2	3	1	2	3	1	2
	3 ч.	3ч.	3ч.	6 ч.	6ч.	6 ч.	9 ч.	9ч.
Т.Б. Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	2	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	42	42	42	88	88	88	109	109
Специальная физическая подготовка	30	30	30	60	60	60	80	80
Техническая подготовка	10	10	10	36	36	36	73	73
Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	18	18
Психологическая подготовка	2	2	2	6	6	6	18	18
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	2	2	2	18	18
Тренировочные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	6
Медицинское обследование и восстановительная мероприятия	1	1	1	2	2	2	2	2
Аттестация. Контрольные испытания	4	4	4	3	3	3	5	5
Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	7	7
Всего часов в год	114	114	114	228	228	228	342	342
Контрольные			0	2	2	4	4	4

Отборочные		0	1	1	1	1	2
Основные		0	1	1	1	1	2

Стартовый уровень.

№ п/п	Название раздела и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	8	6	2	Беседа
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	-	
	Физическая культура и спорт в России	30мин	30мин	-	
	Влияние физических упражнений на организм человека.	30мин	30мин	-	
	Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	-	
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	
	Врачебный контроль и самоконтроль	1	2	2	
2	Общая физическая подготовка	50	-	50	зачет, практическая работа, соревнования
	Общеразвивающие упражнения без предметов	5	-	5	
	Общеразвивающие упражнения с предметами	5	-	5	
	Упражнения для развития силы	5	-	5	
	Упражнения для развития быстроты	5	-	5	
	Упражнения для развития гибкости	6		6	
	Упражнения для развития ловкости	8		8	
	Упражнения типа «Полоса препятствий»	5		5	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8		8	
	Упражнения для развития общей выносливости	7		7	
3	Специальная физическая подготовка	25	-	25	зачет, практическая работа, соревнования
	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	6	-	6	
	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения подачи	6	-	6	
	Упражнения для развития игровой ловкости	6	-	6	
	Упражнения для развития специальной выносливости	7	-	7	
4.	Техническая, тактическая подготовка	20	-	20	
.	Основные навыки игры	10		10	
4.2.	Основные умения игры	10		10	
5.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	5	-	5	тест, соревнования, сдача
5.1.	Текущий контроль	2	-	2	

5.2.	Промежуточная аттестация	5	-	5	контрольных нормативов,
Итого часов:		108	8	100	

Базовый уровень

Содержание	месяцы											Кол-во часов
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1. Техника безопасности на тренировочных занятиях	1											1
2. Краткий обзор состояния и развития волейбола			1	1								2
3. Краткие сведения о строении организма					1	1						2
4. Гигиена тренировочного процесса								1	1			2
5. Организация и проведение соревнований										1		1
Итого часов	1		1	1	1	1		1	1	1		8
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	10	12	9	9	7	8	7	7	8	7	7	91
3. Специальная физическая подготовка	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	49
4. Техническая подготовка	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	30
5. Тактическая подготовка	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	30
6. Игровая подготовка	1	2	7	5	6	4	5	5	6	6	7	54
7. Контрольные испытания		2		2		2		2		2		10
8. Участие в соревнованиях (указать в каких)			1		1		1				1	4
Первенство МБОУ ДОД «ДООпЦ»												
Приз «Деда мороза»												
Первенство района среди школьников												
Игры по договоренности												
Итого часов	17	24	27	25	25	25	24	25	25	27	24	268
Всего часов	18	24	28	26	26	26	24	26	26	28	24	276

Продвинутый уровень

Содержание	месяцы											Кол-во часов
	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретические занятия												
1. Техника безопасности	1	1										2
2. Тенденции развития волейбола				1	1							2
3. Основы техники и тактики			2	1								3
4. Практика судейства					1	1						2

5. Морально-волевая подготовка.							1	2				3
6. Основы самостоятельных занятий									1	1	1	3
Итого часов	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	15
Практические занятия:												
1. Общая физическая подготовка	8	9	8	6	9	10	6	7	7	10	10	90
3. СФП	4	5	7	6	7	6	7	6	6	6	5	65
4. Техническая подготовка	7	11	10	7	11	11	10	10	11	10	11	109
5. Тактическая подготовка	2	6	6	7	9	8	6	6	7	6	8	71
6. Игровая подготовка	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	40
7. Контрольные испытания		2		2		2		2		2		10
8. Участие в соревнованиях		2	2	3			2	2	3			14
Первенство МБОУ ДОД «ДООпЦ»												
Приз «Деда мороза»												
Первенство района												
Игры по договоренности по тер.												
Итого часов	23	38	37	34	40	41	35	37	38	38	38	399
Всего часов	24	39	39	36	42	42	36	39	39	39	39	414

Содержание изучаемого курса.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма человека и влияния на него физических упражнений. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Питание спортсмена. Оказание первой помощи при травмах. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

Основы техники и тактики игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Психологическая подготовка.

Техника нападения

Передачи: передача мяча сверху двумя руками с набрасывания партнёра - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнёра. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Передачи у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте, сочетание передач из глубины площадки, стоя спиной и лицом к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке в зону нападения; нападающий удар с переводом в лево с поворотом туловища в лево из зон 3 и 4 высоких и средних передач; прямой нападающий

удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар без поворота туловища из зон 2,3,4. Передачи мяча с верху двумя руками на точность («маяки» и.т. п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей а) первая передача постоянная(2–3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки и для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-2 на расстояние 6м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи; встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180 (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м) в тройках в зонах:6-3-2, 6-3-4, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4(расстояние 2-3м); с набрасывания партнёра и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнёра – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лёжа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах2-4, 4-2, 6-4, 6-2,(расстояние 4 м), 5-2,6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим перекатом на бедро; вперёд вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 подачи из зоны 6; при противодействии блокирующих; стоящих на подставке; из зон 4 и2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища в право; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища в влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнёром; удар из зон 3. 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнёром; удар из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удалённых от сетки передач. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку и в прыжке с разбега; удар

по мячу в держатели через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнёром; удар с передачи. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зоны 4,3,2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевым линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; (подряд 5 попыток); в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямых подач на точность. Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку расстояние 6 м. из-за лицевой линии в пределах площадки, правую, левую половины площадки. Соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность; верхняя боковая подача.

Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач у сетки и из глубины площадки); чередование передач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи; имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя спиной и лицом в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим из сетки из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подач – для второй передачи, в доигровке для удара; игроков зон 4.5 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование). Вторая передача в зоны 3 и 2(3 и 4); в) в зону 2, вторая – назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи первая передача игроку зон 1, вышедшему к сетке, вторая передача и нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Техника защиты.

Перемещения и стойки: то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения в площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Перемещения: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приёмами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приёмами игры в защите; перемещения на максимальной скорости чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приёма мяча. Приём сверху двумя руками: приём мяча после отскока от стены (расстояние 1- 2 м) после броска партнёром через сетку (расстояние 4-6 м); приём нижней прямой подачи. Приём снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения. Сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); приём отскочившего от сетки мяча. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – на подставке и в прыжке 4 ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). Одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке,

нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром и с передачи; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой. Выбор действия для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приёмом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнёра, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа подачи (нижней – сверху, верхних с низу, сверху двумя руками с падением); способов приёма мяча от обманных приёмов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приёма от нападающих ударов; блокирование определённого направления.

Групповые действия: Взаимодействие игроков в передней линии при второй передаче – игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче – игроков зон 6, 5, и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6, 1

и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках – для нападающего удара или передачи в прыжке. Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4), игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче). Взаимодействие игроков задней линии между собой при приём е подачи, нападающих ударов, обманных приёмов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокирование с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2 (соответственно) при приёме нападающих ударов и обманов.

Командные действия. Система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4(2). Система игры со второй передачи игрока передней линии (приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращён лицом (спиной)). Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положении «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением угловых действий, изученных в данном году обучения.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей, выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи. Выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча

от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2, и 3 и «закрывание» этого направления). Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны : с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3, 2 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»; б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими. Взаимодействие игроков задней линии – игроков 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующими (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании. Взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3, 2 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии – страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»; б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны

3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2/.стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключения в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий. Расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетке, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону три, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; тоже, но в зонах три и два (чередование этих двух вариантов); система игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим – со второй передачи через игрока передней линии. Прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2/.стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключения в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Общеподготовительные упражнения.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, широкие стойки, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, вращение туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры

в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Преодоление собственного веса и веса партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или скакалкой, сложенной вчетверо: наклоны и повороты туловища с различным положением предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в вертикальную и горизонтальную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, с переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек 3 км, для

юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: Марш-бросок. Туристические походы.

Специально подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в длину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 15 м). Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке.

Многократные передачи мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Упражнение с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием при замахе. Броски мяча с низу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок

гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же но после перемещения от сетки.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу укрепленному на резиновых амортизаторах. То же но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кисти вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же но бросок вниз двумя руками, вверх – одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т. п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера – вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и

остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180. То же. Что предыдущие два упражнения. Но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же. Что и последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после попадания в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведение с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на края разметки, ставя ступни точно у линии).

Практика судейства.

Проведение занятий по волейболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства на соревнованиях по волейболу в общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).
6. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)

Список литературы

1. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Учебник / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов – М., 2000.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш.пед.учеб.заведений: / Под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002
3. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 классы: Методическое пособие/Ю. Г. Коджаспиров - М.: Дрофа, 2003.
4. Кузнецов, В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие/ В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
5. Лепешкин, В.А. Волейбол в школе обучение тактике игры / В.А. Лепешкин. - М.: Чистые пруды, 2007
6. Никифорова, О. А., Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса / О. А. Никифорова, А. М. Федоров – Кемерово, 2003.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: пособие для учителя. / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин - М.: Просвещение, 2013 .
2. Лях, В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2009.
3. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы / В.И.Лях. - М.:Просвещение, 2014 .
4. Физическая культура. 5 – 7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ Под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками и ограничительными антеннами	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	14
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	28
14	Утяжелитель для рук	комплект	28
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Приложение

Инструкция по технике безопасности на тренировочных занятиях по волейболу

1. Общие требования.

1.1 К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2 При проведении тренировочных занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении тренировочных занятий по волейболу возможно воздействие на спортсменов опасных факторов:

- игра отличается высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности;
- причинами травм могут стать главным образом падения, прыжки, контакт с мячом, плохо подготовленная площадка;
- наиболее типичные травмы – растяжения, ушибы; реже – переломы, вывихи.

-следствием плохой разминки могут стать растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждения коленного сустава.

1.4 Занятия по волейболу должны проводиться на сухих спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.

1.5 Все занимающиеся должны быть в спортивной форме.

1.6 При проведении занятий по волейболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7 Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8 О каждом несчастном случае с обучающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации спортивной организации, оказать первую помощь пострадавшему.

1.9 В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10 Запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера.

1.11 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности.

2. Правила техники безопасности перед началом занятий.

2.1 Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Запрещено ношение украшений (кольца, серьги, цепочки и т. п.) во время занятий, ногти должны быть коротко острижены.

2.3 Проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, сетки.

2.4 Проверить состояние пола спортзала. Пол должен быть чисто вымытым и сухим.

2.5 Перед тренировочным занятием или игрой обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

2.6 Провести инструктаж занимающихся по технике безопасности, правилам игры.

3. Правила техники безопасности во время занятий.

3.1 Начинать, делать остановки и заканчивать упражнения только по команде (сигналу) тренера.

3.2 Строго выполнять правила проведения игры в волейбол.

3.3 Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

Правила техники безопасности в аварийных ситуациях.

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, администрации спортивной организации. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации спортивной организации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и администрации спортивной организации, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Правила техники безопасности по окончании занятий.

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2 Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.