

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шумская средняя общеобразовательная школа»  
МКОУ Шумская СОШ

Рассмотрена  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «12» августа 2019 г.

Согласована \_\_\_\_\_  
Заместитель директора по  
УВР Шарапова Т.А.  
«13» августа 2019 г.

Утверждена \_\_\_\_\_ Усова О.В.  
приказом директора МКОУ  
«Шумская СОШ»  
от «14» августа 2019 г. № 161-д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

**Адресат программы:** дети 14 -17 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Направленность:**  
физкультурно-спортивная  
**Разработчик программы:**  
**Крахмалева Татьяна Владимировна,**  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей волейбола.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы**

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

**Актуальность программы** обеспечивается запросом со стороны детей и родителей (законных представителей) на программу физкультурно-спортивной направленности «Шахматы», удовлетворением потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности программы:**

- направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников.

**Адресат программы:** обучающиеся 14 - 17 лет

**Срок освоения программы:** 1 год. Программа рассчитана на 136 часов в год. Занятия проводятся по 40 минут 4 раза в неделю.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю (вторник и четверг с 16.30 – 17.10; 17.30 – 18.10) по 2 академических часа

**Цель:** содействие физическому развитию воспитанников, воспитанию гармонично развитых, стойких защитников Родины, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

**Задачи:**

**образовательные:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладение навыками регулирования психического состояния

**воспитывающие:**

воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни

**развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

### **Объём, содержание программы**

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения, 136 часов.

### **Содержание программы**

#### **1.История развития волейбола**

Становление волейбола как вида спорта

Последовательность и этапы обучения волейболистов.

Общие основы волейбола

#### **2. Правила игры и методика судейства**

Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу

Упрощенные правила игры

Действующие правила игры.

Методика судейства соревнований.

Терминология и жестикация.

#### **3. Техническая подготовка волейболиста**

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Основные задачи технической подготовки.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Определения и исправления ошибок.

Задачи тренировочного процесса.

Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

Контроль технической подготовкой.

#### **4. Техника игры в волейбол**

Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке.

Ознакомление с техникой игры.

Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры.

Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.

Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Техника игры, ее характеристика.

Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Терминология.

Техника нападения, техника защиты.

Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

#### **5. Физическая подготовка**

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки

Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования

#### **6. Методика тренировки волейболистов**

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.

Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.

Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам

Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.

Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

#### **7. Стартовые стойки**

Устойчивая, основная:

- статическая стартовая стойка;
- динамическая стартовая стойка.

#### **8. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении**

Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

#### **9. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите**

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), с крестным шагом (бег), приставным шагом (бег).

Выпады: вперед, в сторону.

Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте

#### **10. Обучение технике нижней прямой подачи:**

- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;
- специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;

#### **11. Обучение технике нижней боковой подачи:**

- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче;
- специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;

#### **12. Обучение технике верхней прямой подачи:**

- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче;
- специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;

#### **13. Обучение технике верхней боковой подачи:**

- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче;
- специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;

#### **14. Обучение укороченной подачи**

- специальные упражнения для обучения укороченной подаче
- подача на точность;

#### **15. Обучения технике верхних передач**

Техника передачи двумя сверху

Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).  
двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

## **16. Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)**

- подводящие упражнения для обучения
- с набивными мячами, с баскетбольными мячами;
- специальные упражнения в парах на месте;
- специальные упражнения в парах с перемещением;
- специальные упражнения в тройках;
- специальные упражнения у сетки

## **17. Обучение технике передач снизу:**

- подводящие упражнения с набивными мячами;
- имитационные упражнения с волейбольными мячами;
- специальные упражнения индивидуально у стены;
- специальные упражнения в группах через сетку;
- упражнения для обучения передаче одной снизу

## **18. Обучение технике нападающих ударов**

- подводящие упражнения с набивным мячом:
- упражнения для обучения напрыгиванию;
- упражнения с теннисным мячом;
- упражнения для обучения замаху и удару по мячу;
- специальные упражнения у стены в опорном положении;
- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);
- специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;
- специальные упражнения на подкидном мостике;
- специальные упражнения в парах через сетку;

## **19. Обучение технике приема подач:**

- упражнения для обучения перемещению игрока;
- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);
- специальные упражнения в парах без сетки;
- специальные упражнения в тройках без сетки;
- специальные упражнения в паре через сетку.

## **20. Обучение технике приема мяча с падением:**

на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок на руки – грудь

## **21. Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)**

- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков:
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)

## **22. Обучение и совершенствование индивидуальных действий**

Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков Групповые взаимодействия

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом

## **23. Обучения индивидуальным тактическим действиям**

При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений

## **24. Обучение и совершенствование индивидуальных действий**

Групповые взаимодействия

Характеристика командных действий

Взаимодействие игроков

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом

**25. Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар**

Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.

Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Упражнения на расслабления и растяжения.

Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости

**26. Обучения тактике нападающих ударов**

Нападающий удар задней линии. СФП.

Подбор упражнений для развития специальной силы.

**27. обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока**

Упражнения для развития прыгучести.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Учебная игра

**28. Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе**

Упражнения для развития гибкости.

Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений

**29. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями**

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Учебная игра

**30. Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов**

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны

Учебная игра

**31. Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов**

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Учебная игра

**32. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач**

Обучение приему мяча от сетки.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.

Развитие координации.

Учебная игра

**33. Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего**

Передача мяча одной рукой в прыжке.

Учебная игра

**34. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.**

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

Учебная игра

**35. Обучение командным действиям в нападении**

Учебная игра с заданием

**36. Обучение командным действиям в защите**

Учебная игра с заданием.

**Учебный план**

№ занятия	Наименование разделов программы и тем занятий	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	История развития волейбола	1	1		
2. 3	Правила игры и методика судейства	2	2		
4 5 6	Техническая подготовка волейболиста	3		3	
7 8 9	Техника игры в волейбол	3		3	
10 11 12 13 14	Физическая подготовка	5		5	
15 16 17 18 19	Методика тренировки волейболистов	5		5	
20 21 22 23	Стартовые стойки	4	2	2	
24 25 26 27	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	4		4	
28 29 30 31	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	4		4	
32 33 34	Обучение технике нижней прямой подачи	3		3	
35 36 37	Обучение технике нижней боковой подачи	3		3	
38 39 40	Обучение технике верхней прямой подачи	4		4	

41					
42 43 44 45	Обучение техники верхней боковой подачи	4		4	
46 47 48 49	Обучение укороченной подачи	4		4	
50 51 52 53	Обучения технике верхних передач	4		4	
54 55 56 57 58 59 60	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	7		7	
61	Обучение технике передач снизу	1		1	
62 63 64 65 66 67 68 69	Обучение технике нападающих ударов	8		8	
70 71 72	Обучение технике приема подач	3		3	
73 74 75 76	Обучение технике приема мяча с падением	4		4	
77 78 79 80 81	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	5		5	
82 83 84 85 86 87 88 89	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	8		8	
90 91	Обучения индивидуальным тактическим действиям	3		3	



92					
93	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	5		5	
94					
95					
96					
97					
98	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	3		3	
99					
100					
101	Обучения тактике нападающих ударов	4		4	
102					
103					
104					
105	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	4		4	
106					
107					
108					
109	обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	6		6	
110					
111					
112					
113					
114					
115	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	2		2	
116					
117	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	1		1	
118	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	2		2	
119					
120	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	3		3	
121					
122	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	2		2	
123					
124	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	5		5	
125					
126					
127					
128					
129	Обучение командным действиям в нападении	3		3	
130					
131					
132	Обучение командным действиям в защите	3		3	
133					
134					
135	«Промежуточная (итоговая) аттестация».	2		2	Тестирование. Контрольная игра по правилам соревнований
136					
Итого:		136	5	131	

## **Планируемые результаты**

### **Личностными результатами освоения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» :**

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### **Метапредметными результатами освоения программы:**

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Предметные результаты освоения программы курса к концу учебного года обучающиеся должны знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно – тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций;

### **должны уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

### Календарно-учебный график

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель			Май				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
Недели обучения																																				
Кол-во	Т	3															1																			
	П	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
Итоговая аттестация	Тестирование. Контрольная игра по правилам соревнований																																			
Всего часов:	16				16				16				16				16				16				16				12			12				
Объём:	136 часов на один год обучения																																			

## Условия реализации программы

1. Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» созданы **условия:**

- спортивный зал, оборудованный волейбольной сеткой, мячи волейбольные, мячи набивные, мячи баскетбольные, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные (масса 1 кг), мячи волейбольные.

2. **Методическое обеспечение:**

### Формы учебно-тренировочной работы

#### Формы организации занятий:

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в волейбол; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучена тема «Правила игры и методика судейства».

Руководитель секции должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

#### Основные методы работы.

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений. Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений. Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений

6. Игровой метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для волейбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

### Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности осуществляется при выполнении контрольных и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений. Контрольные испытания проводятся в соревновательной обстановке.

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;

Итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования, выполнения тестовых упражнений по определению уровня подготовленности по контрольным упражнениям, а также выполнение теста для определения объема освоенных теоретических знаний.

Конечным результатом обучения считается умение самостоятельно играть в пионербол от начала до конца.

Для фиксации результатов усвоения Программы обучающимися в зависимости от особенностей группы могут быть использованы следующие оценочные материалы:

- индивидуальная карточка учёта результатов по дополнительной общеразвивающей программе;

- мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе;

- протокол проведения аттестации обучающихся.

Диагностика освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы проводится в конце учебного года по показателям:

- теоретическая подготовка обучающегося (решение теста);

- практическая подготовка обучающегося (контрольные упражнения, контрольная игра в пионербол)

- общеучебные умения и навыки;

- предметные достижения обучающегося.

### Оценка результатов.

При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

### Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6Х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

**Техническая подготовленность  
Контрольные нормативы по волейболу**

Наименование теста	класс	«высокий уровень »		«средний уровень»		«низкий уровень »	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нижняя передача над собой	9	9	9	7	7	4	4
	10	11	11	2	8	5	5
	11	12	12	9	9	6	6
Верхняя передача над собой	9	9	9	7	7	4	4
	10	11	11	8	8	5	5
	11	12	12	9	9	6	6
Верхняя передача в стену	9	9	9	7	7	4	4
	10	11	11	8	8	5	5
	11	12	12	9	9	6	6
Нижняя передача в стену	9	9	9	7	7	4	4
	10	11	11	8	8	5	5
	11	12	12	9	9	6	6
Верхняя передача мяча в парах	9	5	5	3	3	2	2
	10	5	5	3	3	2	2
	11	6	6	4	4	3	3
Прием мяча снизу	9	3	3	2	2	1	1
	10	3	3	2	2	1	1
	11	3	3	2	2	1	1
Нижняя прямая подача	9	3	3	2	2	1	1
	10	3	3	2	2	1	1
	11	12	12	9	9	6	6
Верхняя прямая подача	9	3	3	2	2	1	1
	10	3	3	2	2	1	1
	11	3	3	2	2	1	1

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя рейками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	3

### Тестовые задания по волейболу

№	Вопросы	Ответы
1	Кто является создателем игры волейбол?	А. Елмери Бери
		Б. Рубен Акост
		В. Уильям Морган
		Г. Анатолий Эйнгорн
2	Что означает слово «волейбол»?	А. Летающий мяч
		Б. Скользящий мяч
		В. Прыгающий мяч
		Г. Удар с лету
3	Размеры игрового поля в волейбол?	А. 19х34
		Б. 12х24
		В. 15х30
		Г. 9х18
4	Высота сетки у мужчин и у женщин?	А. 2.48; 2.30
		Б. 2.50; 2.10
		В. 2.43; 2.24
		Г. 2.20; 2.00
5	Сколько игроков может находиться на площадке во время игры?	А. 6
		Б. 12
		В. 9
		Г. 5
6	Во время игры команда получает очко?	А. при успешном приземлении мяча на площадку соперника.
		Б. команда соперника совершает ошибку
		В. команда соперника получает замечание
		Г. все ответы верны
7	Партия считается выигранной, если...	А. команда первая набирает 30 очков
		Б. команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
		В. команда, которая больше наберет очков за определенное время
		Г. команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка
8	Сколько раз можно коснуться мяча на площадке?	А. 3 раза
		Б. 1 раз
		В. 4 раза
		Г. сколько угодно
9	Какой подачи нет в волейболе?	А. закручивающая подача
		Б. верхняя прямая
		В. подача в прыжке
		Г. нижняя прямая
10	Игра в волейболе начинается...	А. с подачи
		Б. с броска
		В. с переброса
		Г. с передачи
11	Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи?	А. нет, не может
		Б. мяч могут принять только игроки в 5, 6 и 1 зоне



		В. любой игрок может принять мяч
		Г. да, может
12	Переход игроков осуществляется...	А. произвольно
		Б. по часовой стрелке
		В. против часовой стрелке
		Г. куда покажет тренер
13	Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи?	А. касание мяча
		Б. прием мяча
		В. отбивание мяча
		Г. все ответы верны
14	Цель игры в три касания?	А. таковы правила игры
		Б. для разыгрывания мяча
		В. подготовка к нападающему удару
		Г. запутать соперника.
15	Как называется свободный защитник?	А. Фигаро
		Б. Либери
		В. Лимеро
		Г. Лидеро

## Список используемой литературы

### Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000 г.
2. Волейбол. Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
3. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
4. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
5. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.

## Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов программы и тем занятий	Дата	
		план	факт
1	История развития волейбола	03.09.19	
2	Правила игры и методика судейства	03.09.19	
3		05.09.19	
4	Техническая подготовка волейболиста	05.09.19	
5		10.09.19	
6		10.09.19	
7	Техника игры в волейбол	12.09.19	
8		12.09.19	
9		17.09.19	
10	Физическая подготовка	17.09.19	
11		19.09.19	
12		19.09.19	
13		24.09.19	
14		24.09.19	
15	Методика тренировки волейболистов	26.09.19	
16		26.09.19	
17		01.10.19	
18		01.10.19	
19		03.10.19	
20	Стартовые стойки	03.10.19	
21		08.10.19	
22		08.10.19	
23		10.10.19	
24	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	10.10.19	
25		15.10.19	
26		15.10.19	
27		17.10.19	
28	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	17.10.19	
29		22.10.19	
30		24.10.19	
31		24.10.19	
32	Обучение технике нижней прямой подачи	05.11.19	
33		05.11.19	
34		07.11.19	
35	Обучение технике нижней боковой подачи	07.11.19	
36		12.11.19	
37		12.11.19	
38	Обучение технике верхней прямой подачи	14.11.19	
39		14.11.19	
40		19.11.19	
41		19.11.19	
42	Обучение технике верхней боковой подаче	21.11.19	
43		21.11.19	

44		26.11.19	
45		26.11.19	
46	Обучение укороченной подачи	28.11.19	
47		28.11.19	
48		03.12.19	
49		03.12.19	
50	Обучения технике верхних передач	05.12.19	
51		05.12.19	
52		10.12.19	
53		10.12.19	
54	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	12.12.19	
55		12.12.19	
56		17.12.19	
57		17.12.19	
58		19.12.19	
59		19.12.19	
60		24.12.19	
61	Обучение технике передач снизу	24.12.19	
62	Обучение технике нападающих ударов	26.12.19	
63		26.12.19	
64		31.12.19	
65		31.12.19	
66		14.01.20	
67		14.01.20	
68		16.01.20	
69		16.01.20	
70	Обучение технике приема подач	21.01.20	
71		21.01.20	
72		23.01.20	
73	Обучение технике приема мяча с падением	23.01.20	
74		28.01.20	
75		28.01.20	
76		30.01.20	
77	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	30.01.20	
78		04.02.20	
79		04.02.20	
80		06.02.20	
81		06.02.20	
82	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	11.02.20	
83		11.02.20	
84		13.02.20	
85		13.02.20	
86		18.02.20	
87		18.02.20	
88		20.02.20	
89		20.02.20	
90	Обучения индивидуальным тактическим действиям	25.02.20	
91		25.02.20	
92		27.02.20	
93	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	27.02.20	
94		03.03.20	

95		03.03.20	
96		05.03.20	
97		05.03.20	
98	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	10.03.20	
99		10.03.20	
100		12.03.20 12.03.20	
101	Обучения тактике нападающих ударов	17.03.20	
102		17.03.20	
103		19.03.20	
104		19.03.20	
105	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	31.03.20	
106		31.03.20	
107		02.04.20	
108		02.04.20	
109	обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	07.04.20	
110		07.04.20	
111		09.04.20	
112		09.04.20	
113		14.04.20	
114		14.04.20	
115	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	16.04.20	
116		16.04.20	
117	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	21.04.20	
118	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	21.04.20	
119		23.04.20	
120	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	23.04.20	
121		28.04.20	
122	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	28.04.20	
123		05.05.20	
124	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	05.05.20	
125		07.05.20	
126		07.05.20	
127		12.05.20	
128		12.05.20	
129	Обучение командным действиям в нападении	14.05.20	
130		14.05.20	
131		19.05.20	
132	Обучение командным действиям в защите	19.05.20	
133		21.05.20	
134		21.05.20	
135	«Промежуточная (итоговая) аттестация».	26.05.20	
136		26.05.20	
<b>Итого:</b>		136	