

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа с. Орловское Марковского района
Саратовской области имени героя Советского Союза Венцова В.К.
(Венцеля В.К.)

СОГЛАСОВАНО:
На педагогическом совете
Протокол заседания
№ 12 от 15.08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ-СОШ с.
Орловское Марковского
района
В.Н. Коряков
Приказ
№ 90 от 15.08 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 15-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель:
Авдонина Светлана Васильевна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

с. Орловское
2022 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа «Волейбол» является частью процесса физического воспитания в школе, направленного на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формирование ценностей здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно – спортивной направленности в МОУ-СОШ с. Орловское Марковского района. В образовательной организации имеются все необходимые условия для реализации данной программы.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ учебного предмета «Физическая культура» в школе заключается в том, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» рассчитана на более полное изучение, закрепление и совершенствование полученных навыков избранного вида спорта.

Увеличено количество игровых и соревновательных упражнений, предусмотрена индивидуальная отработка тактических и технических приемов в нападении и защите игры в волейбол.

Педагогическая целесообразность заключается в популяризации спортивной игры «Волейбол» для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Через любовь к волейболу дети будут больше задумываться над своей жизнью и поведением, акцентировать свое внимание на здоровье и успехах в спорте и учебе, планировать свои действия и время. Такая командная игра, как волейбол, учит общению и взаимовыручке в коллективе, общению и взаимоотношениям в целом. Приобщает подростков к здоровому образу жизни, раскрывает творческий потенциал личности, помогает выявить лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Нормативно-правовая база:

✓ Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

✓ «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 года).

✓ «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (утв. письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242).

✓ "Санитарные правила 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей

и молодежи" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).

✓ Устав МОУ-СОШ с Орловское Марксовского района.

✓ Положение о дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе МОУ-СОШ с Орловское Марксовского района.

Адресат программы: программа адресована детям от 15 до 17 лет.

Возрастные особенности обучающихся: особенностью этого возраста является дальнейшее развития самосознания – целостного представления о своей личности, эмоционального отношения к себе, самооценки физических, умственных, моральных и волевых качеств. На основе самооценки возникает потребность в самосовершенствовании, самовоспитании и саморазвитии. Важным в реализации системы физического воспитания подростков так же является знание их психического здоровья, стойкости нервной системы к различным видам раздражений, выносливости, интересов и возможностей. Перечисленные возрастные особенности были учтены при разработке данной образовательной программы.

Количество обучающихся в группе: 12-18 человек.

Срок освоения программы: 1 год (36 недель).

Режим занятий: 2 раза в неделю по два часа, в год – 144 часа. Продолжительность занятия – 80 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

развитие личности обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни через обучение игре в волейбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширить знания о здоровом образе жизни и пользе занятий спортом;
- обучить техническим и тактическим приёмам, правилам игры в волейбол;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать познавательную активность и интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- развивать физические и волевые качества (силу, быстроту, выносливость, координацию движений);
- развивать тактическое мышление, память, внимание и воображение.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- сформированы знания о здоровом образе жизни и пользе занятий спортом;
- знают технические и тактические приёмы, правила игры в волейбол;
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Метапредметные результаты:

- развита познавательная активность и интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- развиты физические и волевые качества (сила, быстрота, выносливость, координация движений);
- развиты тактическое мышление, память, внимание и воображение.

Личностные результаты:

- приобретены необходимые качества ответственности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки для стабильности и успешности выступления на соревнованиях.
- сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.

1.4. Учебный план и его содержание

№ п/п	Темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Входная Диагностика /тестирование/
2.	Основы знаний о правилах игры в волейбол.	2	2	-	Текущий контроль /опрос,
3.	Общая физическая подготовка	26	2	24	Промежуточная аттестация /сдача контрольных нормативов/
4.	Специальная физическая подготовка	34	5	29	Промежуточная аттестация /сдача контрольных нормативов/
5.	Техническая подготовка	40	6	34	Промежуточная аттестация /сдача контрольных нормативов/

6.	Тактическая подготовка	38	5	33	Текущий контроль Итоговый контроль /контрольный опрос/
7.	Итоговое занятие	2	2	-	Итоговый контроль /открытое занятие/
	Итого:	144	24	120	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б, по охране труда. Комплектование группы.

2. Основы знаний о правилах игры в волейбол– 2 часа.

Тема 1. Понятие о технике и тактике игры.

Теория. Закрепление знаний о технических и тактических приемах, используемых при игре в волейбол. Техника нападения: стойки и перемещения; стойка, ходьба, бег, скачок, прыжок.

Техника владения мячом:

- Передача: двумя руками сверху: вперед, в сторону и назад.
- Одной рукой сверху: вперед, над собой, назад.
- Подача: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая-с вращением, без вращения.

Техника защиты - стойки и перемещения:

- Стойка – основная, низкая.
- Ходьба – обычный шаг, приставной шаг, скрещенный шаг.
- Выпады – вперед, в стороны.
- Бег – обычный.

Техника владения мячом:

- Прием: сверху двумя руками в стойке
- Снизу двумя руками – впереди, сбоку.
- Отбивание кулаком у сетки в прыжке.

Тактика игры:

- Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
- Групповые тактические действия в нападении и защите.
- Командные действия в нападении и защите.

Тема 2. Основные положения правил игры в волейбол.

Теория. Закрепление знаний о правилах игры в волейбол. Закрепление знаний о нарушениях и правилах судейства.

3. Общая физическая подготовка – 26 часов.

Теория. Напоминание о необходимости общефизической подготовки. Объяснения и показ упражнений.

Практика. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Комплексы упражнений и игр на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести:

- Упражнения для развития силы мышц кистей.
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.
- Упражнения для развития силы мышц туловища.
- Упражнения для развития силы мышц ног.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.
- Строевые упражнения.
- Упражнения для развития ориентации в пространстве.
- Игры, направленные на развитие силы «Перетягивание каната», «Бой всадников», «Гонка тачек».
- Игры, направленные на развитие быстроты и точности движений «Проворные мотальщики», «Рапиристы», «Быстрые пальцы».
- Игры, направленные на развитие ловкости «Альпинисты», «Борьба за мяч», «Охотники и утки».
- Игры, направленные на развитие выносливости «Кто выносливее», «Салки», «Прыгуны».
- Игры, направленные на развитие прыгучести «Удочка», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов».
- Игры, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве «Точный поворот», «Извилистой тропой».

4. Специальная физическая подготовка – 34 часа.

Теория. Напоминание о необходимости развития специальных физических качеств: прыгучести, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Практика. Комплексы упражнений и игр на развитие специальной силы, специальной быстроты, специальной выносливости, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной прыгучести:

- Упражнения для развития специальной силы.
- Упражнения для развития специальной быстроты.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития специальной ловкости.
- Упражнения для развития специальной гибкости.
- Упражнения для развития специальной прыгучести.
- Упражнения для развития игровой выносливости.
- Упражнения для развития умения расслабляться.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.
- Упражнения с отягощениями.
- Подвижные игры, способствующие обучению передаче мяча «Свеча», «Передал - выйди», «Передача в движении».
- Игры, способствующие овладению техникой подачи «Подай и попади», «Сумей передать и подать», «Снайперы».
- Игры, способствующие овладению техникой нападения «Перестрелка», «Подвижная цель», «Кто точнее?».
- Игры, способствующие овладению техникой блокирования «Имитация блокирования», «Соперники», «Не пропусти мяч».

5. Техническая подготовка - 40 часов.

Теория. Стойки и перемещения. Подачи. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча. Нападающий удар. Блокирование.

Практика. Выполнение и совершенствование технических приемов. Использование технических приемов на практике во время командной игры в волейбол.

- Стойки и перемещения
- Подачи

Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Планирующая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Обучение технике подачи (для всех видов подач).

- Передача мяча двумя руками сверху.

Передача в опорном положении. Верхняя передача мяча в прыжке.

Передача в прыжке. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками

- Прием мяча

Обучение технике приема мяча двумя руками снизу. Прием мяча одной рукой.

Прием мяча одной рукой в падении назад. Прием одной рукой в падении на бедро-бок. Обучение технике приема мяча в падении.

Прием мяча одной рукой в падении вперед.

- Нападающий удар

Нападающий удар по ходу. Нападающий удар с переводом и поворотом туловища. Нападающий удар с переводом без поворота туловища.

Нападающий удар с задней линии. Обучение технике нападающих ударов.

- Блокирование

Обучение технике индивидуального блокирования. Обучение технике группового блокирования.

6. Тактическая подготовка – 38 часов.

Теория. Техника выполнения нападающего удара. Правила безопасного выполнения упражнения. Особенности выхода на позицию перед ударом. Использование нападающего удара на практике вовремя командной игры в волейбол.

Повторение правил выполнения приемов блокирования. Использование приемов блокирования на практике вовремя командной игры в волейбол.

Повторение правил взаимодействия игроков на площадке. Повторение

правил отработки индивидуальных действий игроков.

Повторение правил судейства. Особенности судейства школьных соревнований.

Практика. Выполнение и совершенствование тактических приемов.

Использование тактических приемов на практике во время командной игры в волейбол.

- Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.
- Индивидуальные и групповые действия нападения.
- Индивидуальная тактика подач.
- Индивидуальная тактика передач мяча.
- Индивидуальная тактика приёма мяча.
- Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.
- Тактика нападающего удара.
- Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.
- Отвлекающие действия при нападающем ударе.
- Переход от действий защиты к действиям в атаке(и наоборот).
- Взаимодействия нападающего и пасующего.
- Групповые действия в нападении через игрока передней линии.
- Командные действия в защите.
- Тактика нападающего удара.
- Индивидуальные и групповые действия нападения.
- Учебная игра. Товарищеская игра. Волейбольный турнир.

7. Итоговое занятие - 2 часа.

- Открытое занятие: соревнование для педагогов и родителей.

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Программа предусматривает следующие формы аттестации:

- ✓ входная диагностика - проводится в начале года в форме тестирования.
- ✓ текущий контроль - осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся в форме педагогического наблюдения или опроса;
- ✓ промежуточная аттестация – предусматривает сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке (Приложение 3);
- ✓ итоговый контроль - проводится по завершению выполнения образовательной программы по темам пройденного теоретического материала в форме контрольного опроса (Приложение 1-Приложение 2).
- ✓ Итоговый контроль по общей физической подготовке и технико-тактической подготовке проводится в форме открытого занятия.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Для повышения интереса подростков к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных и воспитательных задач используются разнообразные формы и методы.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Формы организации учебного занятия:

тренировка; игра, практическое занятие.

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов используются разнообразные **технологии:**

- ✓ *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании культуры;
- ✓ *здоровьесберегающие* технологии помогают бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- ✓ *игровые* технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- ✓ *информационно-коммуникационные* технологии, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

2.2. Условия реализации

Материально-техническое обеспечение.

Для успешной реализации программы «Волейбол» имеются: спортивный зал, раздевалки, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия волейболом).

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

№ п\п	Наименование	Количество изделий
1.	Сетка волейбольная со стойками	1
2.	Мяч волейбольный	20
3.	Мяч теннисный	10
4.	Мяч резиновый	8
5.	Мяч футбольный	6
6.	Мяч баскетбольный	18
7.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1
8.	Скакалка гимнастическая	20
9.	Скамейка гимнастическая	4
9.	Эспандер резиновый ленточный	5
10.	Гимнастические маты	10
11.	Секундомер	2
12.	Музыкальный центр	1

Дидактическое обеспечение программы

- ✓ Карточка упражнений по волейболу (карточки)
- ✓ Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- ✓ Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе
- ✓ «Правила игры в волейбол»
- ✓ Видеозаписи игр, соревнований учащихся
- ✓ «Правила судейства в волейболе»
- ✓ Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Методические рекомендации:

- ✓ Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
- ✓ Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом
- ✓ Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу

2.3. Оценочные материалы

Предметные результаты: опрос (Приложение 1- Приложение 2), сдача контрольных нормативов (Приложение 3), соревнование.

Метапредметные результаты: педагогическое наблюдение.

Личностные результаты: педагогическое наблюдение, рефлексивная игра «Рефлексивная мишень» (Приложение 4).

Список литературы и электронных ресурсов

Список литературы для педагога

1. Свиридов В. Л. Волейбол. Энциклопедия.- Издатель: Человек, 2016.
2. Усольцева О. (ред.): Волейбол. – М.: Издатель: Эксмо, 2014.
4. Булыкина Л.В.: Волейбол для всех. - М.: Издатель:ТВТ Дивизион, 2012.
5. Иорданская Ф. А. Функциональная подготовленность волейболистов. Диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов.- М.: Издатель: Спорт, 2017.
6. Рыцарев В. (ред.). Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта. – М.: Издатель: Спорт, 2016.
7. Фомин Е. В., Булыкина Л. В. Волейбол. Начальное обучение. – М.: Издатель: Спорт, 2015.
8. Кузьмичева Е., Былеева Л., Коротков И., Климкова Р. Подвижные игры. Практический материал. Учебное пособие. – М.: Издатель: ТВТ Дивизион, 2014.
9. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Издатель: ТВТ Дивизион, 2011.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Губа В. П., Булыкина Л. В., Пустошило П. В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Издатель: Спорт, 2019.
2. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. – М.: Издатель: Спорт, 2018.

Интернет-ресурсы:

1. [ВОЛЕЙБОЛ для всех. Волейбольный интернет-портал \(volley4all.net\)](http://volley4all.net)
2. [Volley.ru - Всероссийская Федерация Волейбола](http://Volley.ru)
3. [ФВ РО - Последние новости \(ucoz.ru\)](http://ucoz.ru)
4. [Международная федерация волейбола \(fivb.com\)](http://fivb.com)
5. [Олимпийский комитет России \(olympic.ru\)](http://olympic.ru)
6. [Волейбольная планета | Упражнения в волейболе – сам себе тренер ОФП \(volleyplanet.ru\)](http://volleyplanet.ru)
7. [Библиотека - Волейбол: вопросы тренировки \(voleybol-ksenzov.ru\)](http://voleybol-ksenzov.ru)

**Вопросы для определения теоретической
подготовленности учащихся по правилам соревнований**

Площадка и её разметка.

- Какую форму имеет волейбольная площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

- Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
- На какой высоте крепится сетка?
- Какова высота стоек?
- Когда должна проверяться высота сетки?
- Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

- Каким должен быть мяч для игры?
- Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
- В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
- Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
- В каких случаях применяется удаление игрока?
- Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

- На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

- Каким должен быть костюм игрока?
- Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
- Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
- Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
- В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести

удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха

Тест «Судейская жестикуляция»

Действия игроков	Жест судьи
<p>Переход подачи или проигрыш очка</p>	<p>Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать</p> 
<p>Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком</p>	<p>Судья поднимает вертикально два пальца</p> 
<p>Четыре удара по мячу одной и той же командой</p>	<p>Судья поднимает вертикально четыре пальца</p> 
<p>Одновременная ошибка двух игроков разных команд</p>	<p>Судья поднимает вертикально два больших пальца</p> 
<p>Мяч приземлился за пределами площадки</p>	<p>Судья движением кисти руки показывает за плечо</p> 

Действия игроков	Жест судьи
<p>При ударе игрок бросил или толкнул мяч</p>	<p>Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) перешел в нападение</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх</p> 
<p>Переход линии при подаче</p>	<p>Судья указывает на лицевую линию</p> 
<p>Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди</p>	<p>Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 

Действия игроков	Жест судьи
Перерыв	<p>Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально</p> 
Прикосновение игрока к сетке	<p>Судья касается рукой сетки</p> 
Игрок полностью переступил среднюю линию	<p>Судья указывает на среднюю линию</p> 
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	<p>Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх</p> 
Двойной удар по мячу	<p>Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку</p> 

Действия игроков	Жест судьи
Мяч перешел сетку за ограничительной лентой	<p>Судья указывает на ограничительную ленту</p> 
Замена игрока	<p>Поворот кистей рук одна вокруг другой</p> 
Касание мяча на стороне противника	<p>Судья заносит руку над сеткой</p> 
Ошибки нет. Игра продолжается	<p>Судья вытягивает руки в стороны</p> 
Конец партии	<p>Судья складывает руки крест-накрест</p> 

Техническая подготовка

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше	средний	низкий	высокий	Выше	средний	низкий
<i>I. Передача мяча</i>	1.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	2.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	3.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2
<i>II. Подача мяча</i>	1.Верхняя прямая подача на точность	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2

	по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	17	8	6	4	3	6	4	3	2
	2.Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
<i>III.Нападающий удар</i>	1.Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15 16 17	6 7 8	5 6 7	4 4 5	3 3 4	5 6 7	4 5 6	3 3 4	2 2 3
	2.Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 6	3 5 5	2 4 4	4 6 6	3 5 5	2 4 4	1 3 3
<i>IV.Блокирование</i>	1.Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	15 16 17	5 6 8	4 5 6	2 4 4	1 2 3	4 5 7	3 4 5	2 3 3	1 1 1
	2.Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	15 16 17	5 6 8	4 5 6	2 4 4	1 2 3	5 5 7	3 4 5	2 3 3	1 1 1
	3.Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	4 5 6	3 4 5	2 3 4	1 2 2	3 4 5	2 3 4	2 3 3	1 1 1

Контрольные нормативы по волейболу для групп СОГ 15-17 лет

Общая физическая подготовка:

1 прыжок в длину с места.

2. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)

3. Кросс без учета времени.

Специальная физическая подготовка

1. Бег 30 м /5х6/

2. Бег 92 м с изменением направления (сек.)

ВОЛЕЙБОЛ /девушки/

Д е- в у ш к и	№ п/ п	Контрольные	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			СОГ-5(13-14лет)			СОГ-6 (14-15лет)			СОГ-7(15-16лет)			СОГ-8(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места	195	160	145	200	160	150	205	165	160	210	170	165
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой	20	14	10	21	15	11	22	20	10	22	20	10
	3	Кросс без учета времени	1000 м											
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек	11,6	11.9	12,3	11.4	11.7	12.0	11.2	11.5	11.8	11.0	11.3	11.6
	2	Бег 92 м с изменением направления	30.5	31.0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5	29.0	29.5	30.0

ВОЛЕЙБОЛ /юноши/

юноши	№ п/ п	упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			СОГ-5(13-14лет)			СОГ-6 (14-15лет)			СОГ-7(15-16лет)			СОГ-8(16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	205	170	155	210	180	165	220	190	180	230	195	185
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	3	8	6	3	9	7	4	10	7	4

	3	Кросс без учета времени	2000 м											
СФП	1.	Бег 30 м (5х6м), сек	11.1	11.6	11.8	10.8	11.3	11.6	10.4	10.8	11.1	10.0	10.6	10.8
	2	Бег 92 м с изменением направления	29.0	29.5	30.0	28.5	29.0	29.5	27.5	28.0	28.5	27.0	27.5	28.0

1. Бег 30 м: 5х6м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3. 4. 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

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

4.Подтягивание. Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

5.Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

Игра «Рефлексивная мишень»

Инструкция

Тренер размещает на доске мишень, которая разделена на несколько частей. Каждый член группы может сделать 4 «выстрела» - по одному в каждый сектор. Если не понравилось, участник выбирает 0, если было средне – 5, все понравилось – ближе к цели (10). «Действуй!». Упражнение используется для завершения тренинга, помогает сформулировать планы на будущее с учетом знаний, полученных во время обучения.



Календарный учебный график

№ занятия	Месяц	Число	Время проведения занятия	Формы организации образовательного процесса	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	12.09	16.00-17.20	Фронтальная	2	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б, по охране труда. Комплектование группы.	Спортивный зал	Входная Диагностика /тестирование
2	сентябрь	16.09	16.00-17.20	Фронтальная	2	Основы знаний о правилах игры в волейбол.	Спортивный зал	Текущий контроль/опрос
3	сентябрь	19.09	16.00-17.20	Фронтальная, групповая.	2	Техническая подготовка. Стойки и перемещения.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
4	сентябрь	23.09	16.00-17.20	групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
5	сентябрь	26.09	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
6	сентябрь	30.09	16.00-17.20	Фронтальная, групповая.	2	ОФП. Упражнения для развития силы мышц кистей.	Спортивный зал, спортивная	Текущий контроль/наблюдение

							площадка	
7	октябрь	03.10	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Планирующая подача.	Спортивный зал	Текущий контроль/опрос
8	октябрь	07.10	16.00-17.20	Фронтальная, групповая.	2	ОФП. Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	Спортивный зал, спортивная площадка	Текущий контроль/наблюдение
9	октябрь	10.10	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Подача с вращением мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
10	октябрь	14.10	16.00-17.20	Фронтальная, групповая.	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной силы.	Спортивный зал	Текущий контроль/презентация
11	октябрь	17.10	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Подача в прыжке.	Спортивный зал	Текущий контроль/опрос
12	октябрь	21.10	16.00-17.20	Фронтальная, групповая.	2	ОФП. Упражнения для развития силы мышц туловища.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение

13	октябрь	24.10	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Обучение технике подачи (для всех видов подач).	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
14	октябрь	28.10	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Обучение технике подачи (для всех видов подач).	Спортивный зал	Текущий контроль/опрос
15	октябрь-ноябрь	31.10	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	ОФП. Упражнения для развития силы мышц ног. Игры, направленные на развитие силы «Перетягивание каната», «Бой всадников», «Гонка тачек» (Приложение 6).	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
16	октябрь-ноябрь	04.11	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Передача в опорном положении . Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
17	ноябрь	07.11	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной силы.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
18	ноябрь	11.11	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных	2	Техническая подготовка. Передача в прыжке. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками.	Спортивный зал	Текущий контроль/опрос

				х форм работы внутри группы				
18	ноябрь	14.11	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая	2	ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игры, направленные на развитие быстроты и точности движений «Проворные мотальщики», «Рапиристы», «Быстрые пальцы» (Приложение б).	Спортивн ый зал	Текущий контроль/на блюдение
20	ноябрь	18.11	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной быстроты.	Спортивн ый зал	Текущий контроль/на блюдение
21	ноябрь	21.11	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая	2	Техническая подготовка. Нападающий удар по ходу.	Спортивн ый зал	Текущий контроль/на блюдение
22	ноябрь	25.11	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальны х форм работы внутри группы	2	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Игры, направленные на развитие выносливости «Кто выносливее», «Салки», «Прыгуны» (Приложение б).	Спортивн ый зал	Текущий контроль/на блюдение
23	ноябрь - декабр ь	28.11	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальны х форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Нападающий удар с переводом и поворотом туловища.	Спортивн ый зал	Текущий контроль/на блюдение
24	ноябрь - декабр ь	01.12.	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальны х форм работы	2	Техническая подготовка. Нападающий удар с переводом без поворота туловища..	Спортивн ый зал	Текущий контроль/на блюдение

				внутри группы				
25	декабрь	05.12	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Нападающий удар с задней линии.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
26	декабрь	09.12	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	ОФП. Упражнения для развития ловкости. Игры, направленные на развитие ловкости «Альпинисты», «Борьба за мяч», «Охотники и утки» (Приложение 6).	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
27	декабрь	12.12	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Обучение технике нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
28	декабрь	16.12	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Игры, направленные на развитие прыгучести «Удочка», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов» (Приложение 6).	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
29	декабрь	19.12	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Приемы мяча. Обучение технике приема мяча двумя руками снизу.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение

30	декабрь	23.12	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль/презентация
31	декабрь	26.12	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	ОФП. Строевые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
32	декабрь	30.12	16.00-17.20	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Прием мяча одной рукой. Прием мяча одной рукой в падении назад.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
33	январь	02.01	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Прием мяча одной рукой в падении вперед. Прием мяча одной рукой в падении на бедро-бок.	Спортивный зал	Текущий контроль/опрос
34	январь	06.01	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	ОФП. Упражнения для развития ориентации в пространстве. Игры, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве «Точный поворот», «Извилистой тропой» (Приложение 6).	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
35	январь	09.01	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	Тактическая подготовка. Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
36	январь	13.01	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной ловкости. Инструктаж по ТБ, охрана труда.	Спортивный зал	Текущий контроль/опрос

37	январь	16.01	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной прыгучести.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
38	январь	20.01	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	ОФП. Упражнения для развития гибкости.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
39	январь	23.01	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальной гибкости.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
40	январь	27.01	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Обучение технике индивидуального блокирования.	Спортивный зал	Текущий контроль/опрос
41	январь - февраль	30.01	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	Тактическая подготовка. Волейбольный турнир.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
42	январь - февраль	03.02	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития игровой выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение

43	февраль	06.02	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Техническая подготовка. Обучение технике группового блокирования.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
44	февраль	10.02	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития умения расслабляться.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
45	февраль	13.02	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Тактическая подготовка. Индивидуальные и групповые действия нападения.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
46	февраль	17.02	16.00-17.20	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Тактическая подготовка. Индивидуальная тактика подачи мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль/опрос
47	февраль	20.02	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	ОФП. Строевые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
48	февраль	24.02	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Подвижные игры, способствующие обучению передаче	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение

						мяча «Свеча», «Передал - выйди», «Передача в движении» (Приложение 7).		
49	февраль-март	27.02	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Тактическая подготовка. Индивидуальная тактика передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
50	февраль-март	03.03	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Тактическая подготовка. Индивидуальная тактика приёма мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль/опрос
51	март	06.03	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Игры, способствующие овладению техникой подачи «Подай и попади», «Сумей передать и подать», «Снайперы» (Приложение 7).	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
52	март	10.03	16.00-17.20	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюдение
53	март	13.03	16.00-17.20	Групповая с организацией	2	Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические	Спортивный зал	Текущий контроль/на

				индивидуальны х форм работы внутри группы		действия при выполнении первых передач на удар.		блюдение
54	март	17.03	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов Игры, способствующие овладению техникой нападения «Перестрелка», «Подвижная цель», «Кто точнее?» (Приложение 7).	Спортивн ый зал	Текущий контроль/на блюдение
55	март	20.03	16.00- 17.20	Индивидуальна я	2	ОФП. Сдача контрольных нормативов.	Спортивн ый зал	Промежуточ ная аттестация/ сдача контрольны х нормативов
56	март	24.03	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Спортивн ый зал	Текущий контроль/пр езентация
57	март	27.03	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальны х форм работы внутри группы	2	Тактическая подготовка. Тактика нападающего удара. Повторение правил судейства.	Спортивн ый зал	Текущий контроль/на блюдение
58	март	31.03	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая.	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств,	Спортивн ый зал	Текущий контроль/на

						необходимых при блокировании.		блюение
59	апрель	03.04	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюение
60	апрель	07.04	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании Игры, способствующие овладению техникой блокирования «Имитация блокирования», «Соперники», «Не пропусти мяч» (Приложение 7).	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюение
61	апрель	10.04	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы	2	Тактическая подготовка. Отвлекающие действия при нападающем ударе. Отработка навыков судейства школьных соревнований.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюение
62	апрель	14.04	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	Тактическая подготовка. Переход от действий защиты к действиям в атаке(и наоборот). Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюение
63	апрель	17.04	16.00-17.20	Фронтальная, групповая	2	Тактическая подготовка. Товарищеская игра.	Спортивный зал	Текущий контроль/наблюение
64	апрель	21.04	16.00-17.20	Фронтальная, групповая с организацией	2	Тактическая подготовка. Взаимодействия нападающего и пасующего.	Спортивный зал	Текущий контроль/опрос

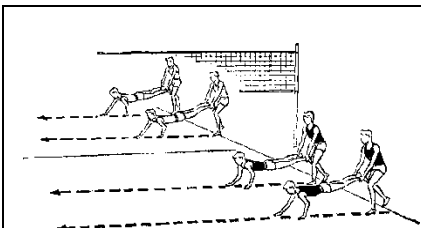
				индивидуальны х форм работы внутри группы				
65	апрель	24.04	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальны х форм работы внутри группы	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения с отягощениями.	Спортивн ый зал	Текущий контроль/на блюдение
66	апрель	28.04	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальны х форм работы внутри группы	2	Тактическая подготовка. Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	Спортивн ый зал	Текущий контроль/на блюдение
67	май	01.05	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальны х форм работы внутри группы	2	Тактическая подготовка. Командные действия в защите.	Спортивн ый зал	Текущий контроль/на блюдение
68	май	05.05	16.00- 17.20	Индивидуальна я	2	Специальная физическая подготовка. Сдача контрольных нормативов.	Спортивн ый зал, спортивная площадка	Промежуточ ная аттестация/ сдача контрольны х нормативов
69	май	08.05	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая с организацией	2	Тактическая подготовка. Командные действия в защите.	Спортивн ый зал	Текущий контроль/на блюдение

				индивидуальны х форм работы внутри группы				
70	май	12.05	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальны х форм работы внутри группы	2	Тактическая подготовка. Тактика нападающего удара.	Спортивн ый зал	Текущий контроль/на блюдение
71	май	15.05	16.00- 17.20	Фронтальная, групповая с организацией индивидуальны х форм работы внутри группы	2	Тактическая подготовка. Индивидуальные и групповые действия нападения.	Спортивн ый зал	Итоговый контроль/ контрольны й опрос
72	май	19.05	16.00- 17.20	Фронтальная	2	Итоговое занятие. Открытое занятие: соревнование для педагогов и родителей.	Спортивн ый зал	Итоговый контроль/отк рытое занятие
Итого: 144 часа								

Общая физическая подготовка

Подвижные игры, направленные на развитие силы

Подготовка	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
«Бой всадников»			
<p>Создается две команды. В каждой из двух команд игроки распределяются по парам, определив «всадника» и «коня». «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии.</p>	<p>По сигналу тренера начинается бой всадников. Каждый «всадник» старается стащить своего соперника с «коня».</p>	<p>«Кони» участия в сражении не принимают. Если оба всадника оказались на земле, поражение засчитывается тому, кто коснулся ее первым. После этого игроки меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее число побед в поединках.</p>	<p>Начинать игру по сигналу. Следить за безопасностью приземления.</p>
«Гонка тачек»			
<p>Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (тачка). Партнер берется руками за ноги.</p>	<p>По сигналу тренера игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первые игроки пересекут боковую линию, вслед за ними начинают бег вторые и т. д.</p>	<p>Гонка тачек продолжается и в обратном направлении, но игроки предвительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.</p>	<p>Ноги держать крепко. При движении не мешать друг другу, двигаться по прямой.</p>



«Перетягивание каната»

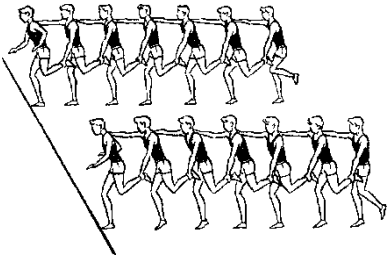
На полу проводится линия, разделяющая канат на две равные половины. Две команды с равным количеством игроков берутся за концы каната

По сигналу игроки стремятся перетянуть канат на свою сторону.

Побеждает команда, которая добьется этого первой.

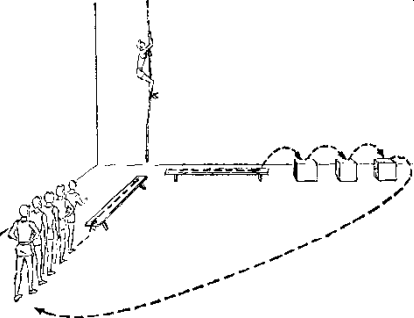
Игроки становятся на расстоянии, чтобы не касаться друг друга

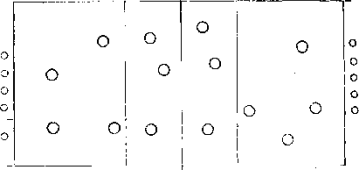
Подвижные игры, направленные на развитие выносливости

Подготовка	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
«Кто выносливее?»			
<p>Все играющие делятся на две или больше команд с равным числом участников. Каждая команда становится в колонну по одному, причем каждый игрок правую руку кладет на правое плечо стоящего впереди, а левой рукой</p>  <p>держит его за голень согнутой левой ноги (рис.).</p>	<p>По сигналу команды начинают перемещаться вперед, одновременно подпрыгивая на правой ноге. Если колонна разорвется или кто-либо из игроков нарушит правила, то команда выбывает из игры. Побеждает команда, преодолевшая большее расстояние.</p>	<p>Прыгать на двух ногах нельзя.</p>	
«Салки»			

<p>Игроки располагаются в пределах волейбольной площадки в среднем (низком) исходном положении</p>	<p>Один из игроков («салка») ловит, остальные убегают. «Салка», догнав кого-либо из игроков, касается его рукой. Игрок поднимает руку вверх и говорит: «Я—салка!» Тот, кто выпрямится в игре или выбежит за пределы площадки, становится «салкой». Игра проводится на время</p>	<p>Нельзя груботолкаться.</p>	<p>Выполнять в полную силу.</p>
<p>«Прыгуны»</p>			
<p>Занимающиеся располагаются лицом к стене, на которой на высоте, соответствующей высоте сетки (в зависимости от возраста занимающихся), проведена линия.</p>	<p>Игроки по команде начинают прыгать вверх, стремясь коснуться ладонями стены выше линии. Игроки, коснувшиеся линии, выбывают из игры. Побеждает тот, кто больше всего выполнил прыжков с имитацией блока.</p>	<p>Касаться линии нельзя</p>	

Игры, направленные на развитие ловкости

Подготовка	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
«Альпинисты»			
	<p>Командам дается задание покорить «вершину» — дойти до установленного места, не наступая на пол, например, пройти по гимнастической скамейке (бревну), по канату влезть до конца, спуститься на скамейку, запрыгнуть на тумбу, с нее — на другую, третью и после этого спрыгнуть на землю.</p> <p>Побеждает команда, которая наберет меньшее количество штрафных очков.</p>	<p>За каждое нарушение (наступление на пол) команда штрафуетя очком. Пропускать какое-</p>	
«Борьба за мяч»			

<p>Игра проводится на волейбольной площадке между двумя командами.</p> <p style="text-align: right;">Каждая из команд</p>  <p>располагается на своей половине. За лицевыми линиями лежит по 5 волейбольных мячей.</p>	<p>По сигналу игроки обеих команд стремятся проникнуть на площадку соперников и завладеть мячами — перенести их за свою лицевую линию. Игроков, прошедших среднюю линию, могут ловить игроки другой команды. Пойманные остаются на месте, пока их не выручит кто-либо из товарищей по команде (дотронувшись рукой).</p>	<p>Если игрок пойман с мячом, то мяч отбирают и кладут обратно, а пойманный игрок остается на месте, пока его не выручат.</p>	
«Охотники и утки»			
<p>Играющие разбиваются на две команды. Одна команда — «утки» — находится в середине большого, заранее начерченного круга. Другая — «охотники» — становится снаружи круга.</p>	<p>По сигналу тренера «охотники» начинают бросать волейбольным мячом в «уток». «Утка», в которую попал мяч, выходит из игры. Когда «охотники» «перестреляют» всех «уток», команды меняются ролями. Побеждает команда, выбившая всех уток за меньшее время.</p> <p>Вариант. Игра может проводиться на количество</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Если мяч рикошетом задевает другого игрока, он тоже считается выбитым. 2. Попадание не засчитывается, если игрок переступил черту круга. 3. Засчитываются только прямые попадания, а не после отскока от земли. 4. «Утки», спасаясь, могут 	

	<p>точных попаданий, а не на время. В этом варианте тренер считает количество проводимых ударов – «выстрелов». Причем передача мяча своему игроку «охотнику», находящемуся в удобном для удара положении, «выстрелом» не считается. Выигрывает команда, выбившая всех «уток» за наименьшее количество «выстрелов».</p>	<p>увертываться от мяча. «Охотники» могут перебрасывать мяч друг другу и в неожиданный момент бросать в «уток».</p>	
--	--	---	--

Игры, направленные на развитие быстроты и точности движений

Подготовка	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
«Проворные мотальщики»			
<p>К середине 3 - 4-метровой бечевки привязывают ленточку. Концы бечевки прикрепляют к большим катушкам (эстафетным палочкам). Двое занимающихся берут катушки в руки и расходятся друг от друга на расстояние длины бечевки.</p>	<p>По общей команде участники быстро вращают катушку, наматывая на нее бечевку, и продвигаются вперед. Выигрывает тот, чья катушка раньше коснется финишной ленточки.</p>		<p>Выполнять медленно, постепенно ускоряя выполнение задания</p>

«Рапиристы»			
<p>В два круга, отстоящих один от другого на 30 см, кладут по спичечной коробке (или чурке такой же величины). Двое занимающихся с гимнастическими палками (рапирами) в руках встают с разных сторон от кругов.</p>	<p>Задача — выбить «рапирой» чурку из дальнего круга, который защищает соперник, и одновременно отбить его атаки, охраняя чурку в собственном (ближнем) круге. Игра может продолжаться на время, на точность.</p>	<p>«Рапиру» высоко не поднимать</p>	<p>Выполнять упражнение осторожно, стараясь не нанести палкой травму противнику.</p>
«Быстрые пальцы»			
<p>К рейкам гимнастической стенки, к стойкам или гимнастическим палкам, укрепленным горизонтально, привязывают по 10 узких лент одинаковой длины</p>	<p>Соревнуются два участника. По сигналу они должны завязывать банты на всех 10 лентах. Выигрывает тот, кто раньше сделает это. Можно также вязать различного типа узлы.</p>		<p>Банты завязывать крепко.</p>

Игры, направленные на развитие прыгучести

Подготовка	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
«Удочка»			
Для игры требуется веревка длиной 2—3 м. К одному концу ее прикрепляется маленький грузик. Играющие становятся по кругу. Водящий в центре круга берет веревку за свободный конец.	По сигналу тренера он начинает кружить веревку по земле. Играющие подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела ноги.	Кого веревка заденет, тот выбывает из игры.	
«Прыжки по кочкам»			
На площадке чертят 10—12 кружков («кочки») диаметром 40 см на расстоянии 60—70 см один от другого.	По сигналу играющие перепрыгивают с «кочки» на «кочку», стараясь не попасть в «болото». Побеждает тот, кто без нарушений преодолел установленное расстояние, не заступив за «кочки».	Определяет тренер.	Игра может проводиться «на время», на «скорость преодоления «болота» и т.п.
«Бой петухов»			

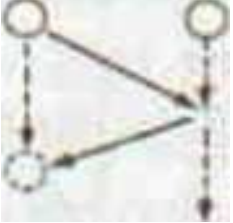
<p>Играющие делятся на две команды. Команды располагаются в шеренги по одному лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. В коридоре между шеренгами чертится круг диаметром 2.5—3 м. В середину круга по очереди встают по одному и игроку от каждой команды. Они занимают позиции в противоположных точках круга на одной ноге, руки закладывают за спину.</p>	<p>По команде тренера игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побежденным.</p>	<p>Касаться пола другой ногой нельзя. Победа игрока дает команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>	
--	---	---	--

Игры, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве

Подготовка	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
«Точный поворот»			
Играющие делятся поровну. Первые сидят на стуле (скамейке), вторые – завязывают глаза первым.	Занимающемуся, сидящему на стуле (гимнастической скамейке), завязывают глаза. По сигналу тренера, игрок с завязанными глазами, должен встать со стула (скамейки) сделать пять шагов вперед, повернуться направо, снова пройти пять шагов и опять повернуться направо. Повторив это упражнение еще два раза, участник останавливается и садится на своё место.	Определяет тренер.	Упражнение выполнять по сигналу
«Извилистой тропой»			
Пять городков или кеглей расставляют по прямой линии в 80 см один от другого. В двух шагах от крайнего городка (за ограничительной линией) становится игрок, которому завязывают глаза	По сигналу, игрок с завязанными глазами должен пройти в другой конец площадки, поочередно огибая каждое препятствие. Тот, кто свалит или пропустит хотя бы один предмет, считается не	Определяет тренер.	Упражнение выполнять по сигналу

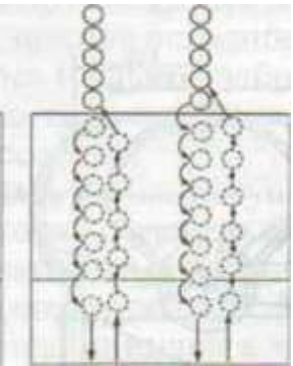
	выполнившим задание.		
«Бой петухов»			
Играющие делятся на две команды. Команды располагаются в шеренги по одному лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. В коридоре между шеренгами чертится круг диаметром 2.5—3 м. В середину круга по очереди встают по одному и игроку от каждой команды. Они занимают позиции в противоположных точках круга на одной ноге, руки закладывают за спину.	По команде тренера игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побежденным.	Касаться пола другой ногой нельзя. Победа игрока дает команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.	

Подвижные игры, способствующие обучению передаче мяча

Подготовка	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
«Свеча»			
<p>На площадке чертится круг диаметром 1 м.</p>	<p>Игроки располагаются в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач над собой. Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга.</p>	<p>По окончании задания победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков.</p>	
«Передал - выйди»			
	<p>Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, размещаясь боком к противоположной</p>	<p>Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.</p>	

	линии и обратно.		
--	------------------	--	--

«Передача в движении»

<p>Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией</p> 	<p>Первые игроки в колоннах по сигналу тренера перемешаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в нее мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же делают вторые игроки и т.д</p>	<p>За каждое падение мяча на пол команде засчитывается штрафное очко. Победившей считается команда, набравшая меньше штрафных очков.</p>	
---	--	--	--

Игры, способствующие овладению техникой подачи

Подготовка	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
«Снайперы»			



Команды располагаются в шеренгах на лице вых линиях.

Каждый игрок обеих команд по очереди выполняет по 5 подач, стремясь набрать больше очков, которые начисляются за попадание в квадрат с обозначенной цифрой. Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

При ошибках на подаче перебивать мяч не разрешается.

Способ выполнения подачи устанавливает тренер.

«Подай и попади»

Игроки двух команд располагаются на лицевых линиях площадки. У каждой команды по 5 мячей.

По сигналу тренера игроки обеих команд поочередно выполняют по 5 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки обеих команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партнерам. Побеждает команда, у которой было больше попаданий в площадку.

Если игрок испортил подачу или наступил на линию, то подача не засчитывается.

«Сумей передать и подать»



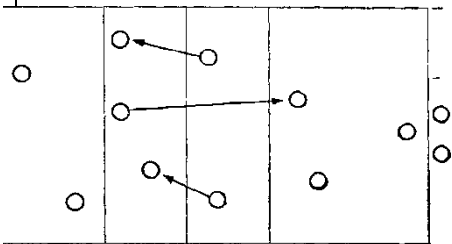
Команды соревнуются в передачах мяча в стенку и подачах на точность. Играющие выстраиваются в две колонны около стенки— в 3 м от нее. По сигналу первые номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху (снизу) в стенку, после чего бегут к своим площадкам и подают по 3 подачи. Как только первый игрок из колонны закончил подавать, немедленно начинает передачу и стенку второй игрок и т.д.

За правильно выполненную передачу игроку начисляется очко, за подачу — 3 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Игроки, ожидающие очереди, собирают мячи и доставляют их партнерам к месту подачи.

Игры, способствующие овладению техникой нападения

Подготовка	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
«Подвижная цель»			
	Игроки, стоя за кругом, стараются попасть волейбольным мячом в водящего, бегающего внутри круга. Мяч посылают в круг ударом одной рукой, как при нападающем ударе.	Промахнувшийся меняется местом с водящим.	
«Перестрелка»			
Играют две команды. Располагаются они на своей половине площадки в произвольном порядке, у каждого по 3 мяча. Сетку не устанавливают.	Задача играющих — попасть волейбольным мячом в соперников. Игроки посылают мячи на сторону соперника ударом одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Попадание считается в том случае, если мяч коснулся игрока с лета, а не отскочив от пола. Игроки, в которых попал мяч, идут за лицевую	Выигрывает команда, за лицевой линией которой к моменту окончания игры окажется больше игроков соперника.	Играют две команды. Располагаются они на своей половине площадки в произвольном порядке, у каждого по 3 мяча. Сетку не устанавливают.



линию площадки соперника (рис.). Выбитых игроков можно выручить. Для этого нужно бросить мяч так, чтобы кто-нибудь из них поймал его в воздухе. Игрок, поймавший мяч, считается освобожденным, переходит на свою площадку и продолжает игру.

«Кто точнее?»

Игроки двух команд располагаются в колоннах в зоне 4, в зоне 3 — по одному игроку с теннисными мячами. По два игрока от каждой команды располагаются за лицевыми линиями своей площадки.

Игра длится 8 мин. (рис. 115). Игрок зоны 3 бросает теннисный мяч игроку зоны 4, который после 2—3 шагов разбега к сетке прыгает вверх и, имитируя нападающий удар, перебрасывает мяч через сетку, стремясь попасть в площадку соперника. После выполнения броска игрок зоны 4 переходит в

Выигрывает команда, большее число раз попавшая в пределы площадки.

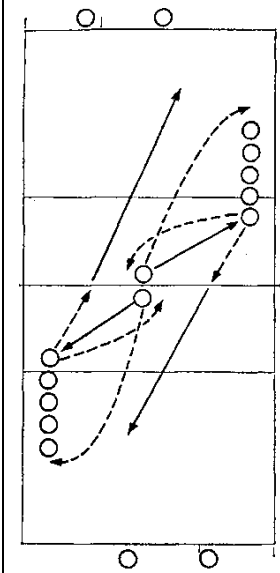


Рис. 115

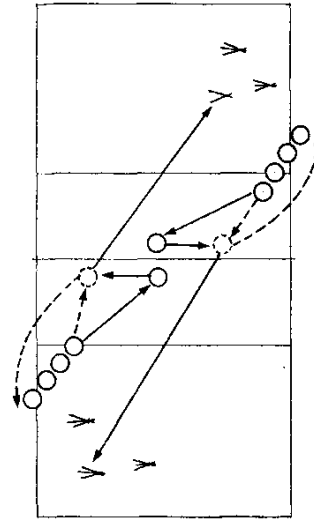


Рис. 116

зону 3, а игрок зоны 3 уходит за лицевую линию для того, чтобы собрать мячи и доставить в зону 3. Игрок, стоящий за лицевой линией, пристраивается в конец колонны.

Игры, способствующие овладению техникой блокирования

Подготовка	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
«Имитация блокирования»			
<p>Команды располагаются в колоннах в 1 м от стены, на которой на высоте, соответствующей высоте сетки для данного возраста, проведена линия.</p>	<p>Игроки поочередно по одному из каждой колонны подходят к стене, прыгают 5 раз и касаются ладонью стены выше линии. Игрок, коснувшийся линии, прекращает прыгать и уходит в конец колонны.</p>	<p>Побеждает команда, выполнившая большее количество «блоков».</p>	
«Не пропусти мяч»			
<p>Игроки в парах располагаются с противоположных сторон сетки.</p>	<p>Один игрок 10 раз подряд понизкой траектории стремится перебросить мяч через сетку, другой в прыжке двумя руками преграждает путь мячу (блокирует). Затем игроки меняются ролями. Если блокирующий успешно выполнил задание, но коснулся</p>	<p>Побеждает тот, кто больше раз сумел преградить путь мячу на свою сторону. Касаться сетки нельзя.</p>	

	сетки, очко ему не засчитывают.		
«Соперники»			
Игроки располагаются в парах с противоположных сторон сетки.	Один игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится заблокировать его. После 10 ударов волейболисты меняются ролями. Побеждает тот, кто большее число раз сумел заблокировать мяч.		