

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 89 г. Челябинск»
(МБОУ «СОШ № 89 г. Челябинск»)
Лучшая школа России – 2004
по современным образовательным технологиям

454138, г. Челябинск
ул. Куйбышева, 39

тел./факс: (351) 741-56-16
e-mail: mou89-chel@mail.ru

Рассмотрено
Методическим (педагогиче-
ским) советом
от 28.08.2025г. Протокол № 1

Согласовано
Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ №89 г. Челябинска»
_____/Подгорная Ю.Н./

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №89
г. Челябинска»
_____/Чадина В.П./
Приказ № 300-О от 01.09.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

срок реализации программы: 3 года
возрастная категория: юноши и девушки 12-15 лет

Автор – составитель:
Кладова Д.А.
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	9
Содержание программы	10
Календарный учебный график	30
Условия реализации программы	50
Список литературы	52
Приложения	53

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)
- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

Актуальность программы

В современном обществе физическая активность и здоровый образ жизни приобретают всё большую значимость. Особенно это актуально для подростков, находящихся в возрасте 12-15 лет, когда формируются основные физические, психологические и социальные качества. В этом контексте занятия волейболом для обучающихся 7-9 классов имеют особую актуальность по нескольким причинам:

1. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию мышечной массы и выносливости, а также помогают профилактике различных заболеваний.

2. Волейбол способствует развитию скорости, ловкости, силы, координации и реакции, что важно для общего физического развития подростков.

3. Игра в волейбол учит работать в команде, развивает навыки взаимодействия, уважения к партнёрам и ответственности.

4. Участие в командных соревнованиях способствует развитию лидерских качеств и умению управлять своими эмоциями.

5. Активные физические нагрузки помогают подросткам справляться с психологическим напряжением, стрессами и эмоциональными переживаниями.

6. Включение занятий волейболом способствует формированию у обучающихся интереса к здоровому образу жизни и физической активности.

Учитывая, что 7-9 классы – это критически важный период подросткового развития, когда формируются личность, социальные навыки и отношение к своему здоровью, занятия волейболом в школе являются не просто физической активностью, а важным инструментом для всестороннего развития обучающихся

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно большее количество желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта популярнее среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Цель программы – формирование у обучающихся целостного представления о волейболе, повышение работоспособности, развитие основных физических качеств, приобретение умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

Эта цель достигается через решение ряда **взаимосвязанных задач**:

1. Обучить и совершенствовать спортивные навыки: освоение базовых технических приемов игры в волейбол (подачи, приема, передачи, нападающего удара, блокирования); изучение и применение основных тактических комбинаций и игровых стратегий; углубленное понимание правил игры и этикета спортивного поведения.

2. Физическое развитие и укрепление здоровья: развитие ключевых физических качеств; укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование правильной осанки и улучшение общего физического состояния подростков.

3. Социально-личностное развитие: формирование навыков командного взаимодействия, взаимовыручки, ответственности и дисциплины; развитие коммуникативных способностей; воспитание волевых качеств; повышение самооценки и уверенности в своих силах.

4. Формирование здорового образа жизни: привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом и активному досугу; популяризация волейбола как увлекательного и полезного вида спорта; формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и отказ от вредных привычек.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны **знать**:

- значение волейбола в системе физического воспитания, оздоровления;
- правила игры в волейбол
- специальные физические упражнения в волейболе;
- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- технику выполнения верхней, нижней передачи мяча, верхней нижней подачи, нападающего удара и блокирования мяча;
- виды тактических взаимодействий в нападении и защите (индивидуальные, групповые, командные);
- судейскую терминологию.

Обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять верхнюю, нижнюю передачу мяча, прием мяча, верхнюю, нижнюю подачу, нападающий удар, блокирование мяча;
- интерпретировать тактические действия в игровую и соревновательную деятельность;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого, пояса, живота, ног;
- выполнять прыжковые и сложно-координационные упражнения в различных зонах интенсивности нагрузок;
- правильно эксплуатировать спортивный инвентарь и оборудование;
- соблюдать правила техники безопасности.

Личностные результаты:

- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Метапредметные результаты:

Познавательные: понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

Коммуникативные:

владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные: добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый (основной).

Возрастные особенности обучающихся в 7-9 классах. Обучающиеся 7-9 классов (возраст примерно 12-15 лет) находятся в очень важном и сложном периоде подросткового развития. Этот этап характеризуется глубокими изменениями на всех уровнях: физиологическом, психологическом, социальном и когнитивном. Понимание этих особенностей крайне важно для эффективного обучения и воспитания, в том числе и в рамках занятий спортом, таких как волейбол.

Физиологические особенности обуславливаются ускоренным развитием скелета и мышечной массы, особенно у мальчиков. У девочек завершается активная фаза полового созревания, у мальчиков она в наивысшей фазе. Быстрый рост отдельных частей тела может приводить к временной неуклюжести, нарушению координации движений, а из-за интенсивного роста и гормональных изменений подростки могут быстрее утомляться, нуждаются в достаточном отдыхе и сне.

Психологические и эмоциональные особенности обуславливаются частыми и резкими перепадами настроения, повышением возбудимости, раздражительностью, чувствительностью. Это связано с гормональными перестройками и поиском эмоциональной саморегуляции. Развитию волевых качеств: Целеустремленности, настойчивости, но также возможна неорганизованности и отсутствие долгосрочного планирования, а также повышенное внимание к себе: самоанализ, самокритика, но также демонстративность и желание быть в центре внимания.

Социальные особенности обуславливаются зависимостью от мнения друзей и принадлежностью к определенной группе. Подростки ориентируются на нормы и ценности своей референтной группы. Подростки экспериментируют с ролями, ищут свое место в коллективе, проявляют лидерские качества или, наоборот, замыкаются.

Когнитивные особенности обуславливаются способностями мыслить гипотетически, анализировать сложные концепции, строить умозаключения, понимать метафоры и символы. Улучшается способность к логическому анализу, систематизации информации, поиску причинно-следственных связей.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана для юношей и девушек 12 – 15 лет (7 – 9 класс) на три года в количестве 612 часов. Тренировочные занятия проводятся в течение 34 учебных недель, по 6 часов в неделю.

Формы обучения: Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий – занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Организуя образовательный процесс, педагоги используют следующие **методы обучения:**

1. Словесный – подача нового материала;
2. Наглядный – обращение к образам, помогает ребенку почувствовать, понять окружающий мир.
3. Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
4. Демонстрационный – показ моделей, предметов, презентаций.
5. Метод стимулирования познавательного интереса.
6. Наблюдение и анализ.
7. Иллюстративный – используется в сочетании с вербальным (словесным) методом, показ плакатов, схем, картин, зарисовок и т.д.

Практические и теоретическое.

Особенности организации образовательного процесса:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно, как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Состав группы: участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 12 до 30 человек.

Режим занятий:

Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Занятия проводятся три раза в неделю, по 1,5 часа.

Система оценки результатов освоения программы

Основной формой оценки результативности данной программы является участие в соревнованиях различной степени сложности и уровня.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Практическая игра, игровые упражнения; теоритические занятия, участие в турнирах и соревнованиях.

Формы промежуточной аттестации: соревнования различного уровня (ЦДТ, городские, районные)

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности – важная часть учебно – тренировочного процесса.

Диагностика реализации данной образовательной программы по итогам полугодий фиксируется в диагностических картах.

1. Контроль за состоянием здоровья.

Медицинское обследование врачом-терапевтом, по итогам которого выдается справка о годности к занятиям волейболом.

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального развития и состояния организма спортсмена:

- тесты;
- тестирование силы мышц, скоростных и скоростно – силовых качеств;
- определение высоты прыжка с места, разбега
- Проводится педагогом во время тренировок.

3. Контроль за техникой игры:

- передача над собой сверху и снизу;
- подача мяча по зонам на точность.

4. Контроль за уровнем психической работоспособности:

- тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания;
- тестирование уровня развития наглядно – образной и оперативной памяти.

Данный контроль осуществляется систематически через наблюдение и анализ деятельности обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение учебного времени на прохождение разделов программы

№ п/п	Программный материал	Этапы подготовки			Всего часов
		1 этап	2 этап	3 этап	
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий			
2	Психологическая подготовка и воспитательная работа	В процессе занятий			
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	26	34	38	98
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	16	24	50
5	Техническая подготовка	76	62	48	188
6	Тактическая подготовка	62	56	56	174
7	Интегральная подготовка	16	16	16	48
8	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	6	12	14	32
9	Контроль за уровнем координационной, физической и тактической подготовленности (тестирование)	8	8	8	24
	ИТОГО ЧАСОВ	204	204	204	612

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.

Состояние и развитие волейбола в России

История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий волейболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий волейболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса,

дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития волейболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр концовок игр и видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по волейболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада матча состоит из следующих официальных лиц:

- первый судья;
- второй судья;
- секретарь;
- четыре (два) судьи на линиях.

Их роль в организации и проведении соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно натренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся

прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

- наставничество опытных спортсменов.
- *Основные воспитательные мероприятия:*
- доброжелательный прием новичков, только записавшихся в секцию;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в волейболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на прояв-

ление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания

в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх волейбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в баскетбол, в бадминтон.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Кросс на дистанции до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 мин (для разных возрастных групп). Плавание

с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с бега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное по-

ложение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам

с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2 – 3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Совокупность способов выполнения волейболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники.

Техника игры в волейбол включает перемещение, передачи мяча, подачи, нападающие удары, прием мяча, блокировка.

Техника нападения

1. Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

2. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой);

в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.

3. Подачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

4. Нападающие удары:

– прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низ-

кие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением;

– имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач;

– нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие волейболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:*

выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. *Групповые действия:*

взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 – в прыжке; стоя на площадке – с отвлекающими действиями;

игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке – откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах); игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар; игрока в зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче); игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи; игрока зоны 2 с

игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии; игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

3. Командные действия:

система игры через игрока передней линии – прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; в доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 – в зоны 3, 4; из зоны 3 – в зоны 4 и 2 спиной к нападающему; система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1(6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны); в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия:

выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий);

выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. Групповые действия:

взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов); игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад»; игроков зон 3 и 2, 3 и 4; 2, 3, 4 при блокировании игрока зоны 4, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 2 (прием мяча от удара или страховка); игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка); игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4; игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»);

крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. Командные действия:

расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры – при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий); сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Подготовка игроков в волейболе может считаться эффективной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно применяют изученные приемы и тактические действия в сложных условиях игры и соревнований. Система заданий, которые ставят занимающимся вовремя учебной игры, позволяет добиваться того, что все приемы и тактические действия они целенаправленно воспроизводят в игровой обстановке. С учетом задания «противник» создает необходимые условия для выполнения того или иного действия в нападении или защите. Так, для осуществления нападения с первой передачи или откидки часто посылают мяч через сетку без удара, т. е. передачей. Если поставлена задача, организовать взаимодействие выходящего с задней линии из зоны 5 с игроками зон 4 и 3, то подача должна быть направлена в зону 1 и т. д. Обучение ведется и во время контрольных игр и соревнований с помощью установок на игру и последующего ее разбора. Подвижные игры (Приложение 1).

В разделе интегральной подготовки используется игровой метод:

1. Упражнения по технике в виде игры «Эстафеты у стены» (передачи мяча в стену сверху, снизу), «Мяч капитану, водящему», «Передал – садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах)

2. Подготовительные игры – в них должна быть отражена специфика волейбола. Учебные двусторонние игры с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с установками на игру и последующим ее анализом. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры. «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе; после розыгрыша очка игроки делают переход – как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней. Условия приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения – игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры.

Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры. Игра уменьшенными составами (4X4, 3X3, 2X2, 4X3 и т. п.). Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры.

Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Как правило, для контрольных игр подбирают «чужую» команду. Контрольные игры неза-

менимы при подготовке к соревнованиям. Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя), прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр – применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения. Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, задания по тактике должны быть широко представлены. Задания строятся на основе программного материала для данного года обучения: это тактическое действие в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ТЕХНИЧЕСКИМИ ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Упражнения строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

а) изменение направления движения (бег с изменением направления движения).

б) изменение силовых компонентов (чередование метаний при использовании мячей разной массы на дальность и в цель, прыжки в длину или вверх с места, в полную силу, в пол силы, в одну треть силы);

в) изменение скорости или темпа движений (верхние передачи мяча с перемещением);

г) изменение ритма движений;

д) изменение исходных положений (передачи мяча лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, из положения приседа.)

е) варьирование конечных положений (бросок вверх из и.п. стоя, ловля сидя; бросок вверх из и. п. сидя, ловля стоя; бросок вверх из и. п. лежа, ловля сидя или стоя и т.п.);

ж) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (игровые упражнения на уменьшенной площадке);

Упражнения с использованием привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

а) усложнение привычного действия добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с поворотом и др.; подскоки на двух ногах с одновременными движениями мячом в руках);

б) комбинирование двигательных действий (объединение отдельных освоенных упражнений или двигательных действий в новую комбинацию, выполняемую сходу; включение вновь разученного двигательного действия в состав уже разученных технических или технико-тактических действий.);

в) «зеркальное» выполнение упражнений (выполнение нападающего удара с отскоком об пол).

Упражнения строго регламентирующие направление и пределы варьирования:

а) использование различных сигнальных раздражителей, требующей срочной перемены действий (изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу, мгновенный переход от атакующих действий к защитным по звуковому сигналу);

б) усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования (ловля и передача двух мячей с отскоком и без отскока от стены; жонглирование двумя и одной рукой);

в) выполнение освоенных двигательных действий после «раздражения» вестибулярного аппарата (ведение по прямой или выполнение бросков в корзину сразу после кувырков);

г) совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления (закрепление техники ведения и передач на фоне утомления; выполнение серии штрафных бросков после каждой серии интенсивных игровых заданий);

д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль (ведение, передачи и броски мяча в кольцо в условиях плохой видимости или в специальных очках);

е) ведение заранее точно обусловленного противодействия партнера в спортивных играх (отработка заранее оговоренных, индивидуальных или командных атакующих и защитных тактически действий).

КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Результаты по уровню координационной, технической и общей физической подготовленностью, показанные при выполнении контрольных упражнений в начале и в конце учебного года, дают возможность оценивать уровень достижений школьников, занимающихся волейболом, увидеть недостатки их подготовленности и вносить соответствующие коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

Комплекс тестов для оценки координационных способностей

Многообразие видов двигательной деятельности КС не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше КС;

2) время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем КС;

3) координационная сложность выполняемых двигательных заданий или их комплексы. В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;

- 4) точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);
- 5) сохранение устойчивости при нарушении равновесия;
- 6) стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания.

Некоторые контрольные упражнения для определения уровня КС:

1. Тест на способность к оценке пространственных параметров

Три кувырка вперед.

Оборудование: Секундомер, маты.

Описание теста. Учащийся встает у края матов, уложенных в длину, в исходном положении основная стойка. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упор присев и последовательно, без остановок, выполняет 3 кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка возвращается в исходное положение.

Результат. Время выполнения 3 кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия испытуемым исходного положения .

Общие указания и замечания. После команды «Можно!» испытуемый в обязательном порядке должен принять положение упор присев, а затем приступить к выполнению кувырков. Длинные кувырки запрещены. После последнего кувырка следует зафиксировать исходное положение. Разрешаются 2 зачетные попытки. Лучший результат заносится в протокол.

2. Тест на точность выполнения двигательных действий

Метание теннисного мяча на точность (из положения сед ноги врозь).

Оборудование. Теннисные мячи, горизонтальная переносимая мишень в виде деревянного щита (резиновой дорожки и т.п.) размером 2 x 2 м с разметкой, полоса метания, которые позволяют измерять точность метания с погрешностью 0,05 м.

Описание теста. Из исходного положения сед ноги врозь по команде «Можно!» испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных попыток (метаний) теннисного мяча из-за головы в горизонтальную мишень (деревянный щит). Мишень расположена по направлению метания на расстоянии, равном 50 % от дальности метания отдельно для правой и левой руки.

Результат. Точность метания оценивается по средней арифметической (из 10 попыток) величине отклонения бросков мяча в горизонтальную мишень (ошибка в метрах до 0,05 м). Точность метания характеризует КС, проявляемые в баллистических (метательных) движениях с установкой на меткость.

Общие указания и замечания. Мишень устанавливается в одном месте (если тест проводится в спортивном зале, то желательно расположить ее в конце зала). Мишень должна быть хорошо видна испытуемому. В центре мишени устанавливается деревянный брусок высотой 10 см, являющийся ориентиром для попадания. От центра бруска определяется расстояние в 50 % от максимальной дальности метания для каждого испытуемого. После этого указывается отметка, на которой учащийся принимает исходное положение для метания на точность

3. Тест на способность к кинестезическому дифференцированию

Броски мяча в цель, стоя к ней спиной

Оборудование: Измерительная лента, 6 теннисных мячей, 1 гимнастический обруч, 1 набивной мяч весом 1 кг, 1 мат.

Описание теста. Испытуемый стоит за линией броска, в руках теннисный мяч, спиной к цели (мат лежит на расстоянии 2 м от испытуемого, на нем обруч, в обруче набивной мяч). Его задача: бросить мяч над головой или плечом и попасть в цель. Каждому дается 6 попыток.

Результат. После проведения теста подсчитывается количество очков набранных по сумме 6 попыток. За попадание в мат – 1 очко, в обруч – 2 очка, между обручем и набивным мячом – 3 очка, в набивной мяч – 4 очка.

Общие указания и замечания. На каждую попытку дается не более 5 секунд. После выполнения попытки ученик имеет право посмотреть, куда попал мяч. Смотреть на цель и одновременно кидать по цели запрещается.

4. Тест для оценки динамического равновесия

Балансирование на гимнастической скамейке.

Оборудование: Гимнастическая скамейка (длина 4 м, ширина 10 см), набивной мяч весом 2 кг.

Описание теста. На расстоянии 1,5 м от стартовой линии ставится гимнастическая скамейка. На противоположной стороне скамейки набивной мяч. Ученик пальцами левой руки под правой рукой берется за правое ухо, на ладони вытянутой правой руки мяч. По команде «Марш!» школьник бежит по скамейке до набивного мяча, сталкивает его ногой, поворачивается и бежит обратно.

Результат. Оценивается время пробегания от линии старта и обратно.

Общие указания и замечания. Каждому предоставляется по 2 попытки. Лучшая записывается в протокол. Запрещается отпускаться пальцами от уха и ронять мяч.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень развития	Возраст (лет)			
			14	15	16	17
	Бег 30см, сек.	Высокий	4,9	4,9	4,8	4,8
		Средний	5,9-5,0	5,8-5,0	5,7-4,9	5,6-4,9
		Низкий	6,6-6,0	6,4-5,9	6,2-5,8	6,0-5,7
	Прыжок в длину с места, см.	Высокий	200	205	210	220
		Средний	160-195	165-200	170-205	180-215
		Низкий	145-155	155-160	160-165	160-175
	Вис, с.	Высокий	16	17	18	18
		Средний	8-15	9-16	10-17	10-17
		Низкий	7	8	9	9
	Подъем туловища из положения, за 30 сек.	Высокий	19	20	21	22
		Средний	18-16	19-17	20-18	20-18

	кол-во раз.	Низкий	15-13	16-14	17-15	17-15
	Наклон вперед, см.	Высокий	20	20	22	22
		Средний	13-18	14-19	15-21	16-21
		Низкий	8-12	9-13	10-14	11-15

Контрольные нормативы по ОФП (девушки)

/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень развития	Возраст (лет)			
			14	15	16	17
	Бег 30см, сек.	Высокий	5,1	5,1	5,2	5,2
		Средний	5,4	5,4	5,3	5,3
		Низкий	5,8	5,8	5,7	5,7
	Прыжок в длину с места, см.	Высокий	205	210	220	220
		Средний	185	195	200	200
		Низкий	165	175	180	170
	Вис, с.	Высокий	16	17	18	18
		Средний	8-15	9-16	10-17	10-17
		Низкий	7	8	9	9
	Подъем туловища из положения, за 30 сек. кол-во раз.	Высокий	25	25	27	27
		Средний	20	20	22	22
		Низкий	17	17	20	20
	Наклон вперед, см.	Высокий	13	13	15	15
		Средний	10	10	12	12
		Низкий	7	7	9	9

Контрольные нормативы по ОФП (юноши)

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки скоростных способностей)

Оборудование: секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки скоростно-силовых способностей)

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать

хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение:

ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания

любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (для оценки скоростно-силовой выносливости).

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

4. Челночный бег 4 x 9 м (для оценки быстроты и координационных способностей)

Оборудование: Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- кубик брошен на линию

Результат. Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

5. Бег 1000 м (для оценки выносливости)

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

6. Подтягивание на высокой перекладине из виса (для оценки силовых способностей)

Оборудование: Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

7. Наклон туловища вперед из положения сидя ноги врозь (для оценки гибкости)

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвертый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачетный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1. Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими

окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу – 3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

2. Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

3. Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

Тема	Количество часов
<i>Теоретическая подготовка</i>	
Состояние и развитие волейбола в России	В процессе занятий
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	
Гигиенические требования к занимающимся спортом	
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	
28 часов	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6 часов
Строевые упражнения	2 часа
Упражнения для мышц ног	2 часа
Упражнения для мышц шеи и туловища	2 часа
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	4 часа
Упражнения для всех групп мышц	6 часов
Упражнения для развития силы	2 часа
Упражнения для развития быстроты	2 часа
Упражнения для развития гибкости	2 часа
<i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i>	
16 часов	
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	2 часа
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападения	6 часа
Упражнения для развития игровой ловкости	4 часа
Упражнения для развития специальной выносливости	2 часа
<i>Техническая подготовка</i>	
66 часов	
Техника передвижений, остановок и стоек	12 часов
Верхняя передача мяча двумя руками	20 часов
Нижний прием мяча	18 часа
Прямой нападающий удар	14 часов
Блокирование мяча	4 часа
<i>Тактическая подготовка</i>	
62 часов	
Тактика нападения:	
44 часа	

Индивидуальные действия	4 час
Групповые взаимодействия	16 часов
Командные действия	24 часа
Тактика защиты:	18 часов
Групповые действия	4 часа
Индивидуальные действия	10 часов
Командные действия	4 часа
Интегральная подготовка	16 часов
Учебно-тренировочные игры	16 часов
Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	8 часов
Упражнения строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия	4 часа
Упражнения с использованием привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях	2 часа
Упражнения строго регламентирующие направление и пределы варьирования	2 часа
Тестирование уровня физической и тактической подготовленности	8 часов
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ	204 часа

п.п	Тема занятий	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата проведения
1	Техника передвижений, остановок и стоек	4ч.	Инструктаж по Т.Б.на занятиях. Состояние и развитие волейбола в России. Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	
2	Контроль за уровнем координационной, физической и тактической подготовленности (тестирование)	2ч.	Сдача контрольных нормативов, выявляющих уровень физической подготовленности	
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
	Техника передви-	4ч.	Передача мяча двумя руками сверху на	

4	жений, остановок и стоек		месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Строевые упражнения	
6	Техника передвижений, остановок и стоек	4ч.	Передача мяча двумя сверху после перемещений. Передача сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	
8	Верхняя передача мяча двумя руками	4ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра.	
9	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения с использованием привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях	
10	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
11	Верхняя передача мяча двумя руками	6ч	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	
12	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападения	
13	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для мышц ног	
14	Нижний прием мяча	8ч.	Передача мяча сверху двумя и снизу двумя в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещениями. Нижняя прямая подача. Прием двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	
15	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для мышц шеи и туловища	
16	Верхняя подача мяча	4ч.	Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	
17	Тактика нападения. Командные действия	4ч.	Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зону 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4.	
18	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия	

19	Верхняя подача мяча	6ч	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях Учебная игра в волейбол	
20	Общая физическая подготовка (ОФП)	4ч.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	
21	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападения	
22	Верхняя подача мяча	6ч	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
23	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападения	
24	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для всех групп мышц	
25	Тактика нападения. Групповые взаимодействия	6ч	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	
26	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития быстроты	
27	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения с использованием привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях	
28	Тактика нападения. Командные действия	4ч	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
29	Верхняя подача мяча	4ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол	
30	Контроль за уровнем координационной, физической и тактической подготовленности (тестирование)	2ч.	Сдача контрольных нормативов, выявляющих уровень физической подготовленности	
31	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
32	Тактика защиты. Индивидуальные действия	6ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития силы	

33	подготовка (ОФП)			
34	Тактика защиты. Индивидуальные действия	4ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	
35	Тактика нападения. Командные действия	4ч.	Верхняя передача из зоны 3 в зоны 4,2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
36	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения строго регламентирующие направление и пределы варьирования	
37	Прямой нападающий удар	4ч	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	
38	Тактика нападения. Групповые взаимодействия	4ч.	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
39	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития гибкости	
40	Прямой нападающий удар	4ч.	Нападающий удар с поворотом туловища.	
41	Блокирование мяча	4ч	Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	
42	Специальная физическая подготовка (СФП)	4ч.	Упражнения для развития игровой ловкости	
43	Нападающий удар	6ч	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой) Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
44	Общая физическая подготовка (ОФП)	4ч.	Упражнения для всех групп мышц	
45	Тактика нападения. Индивидуальные действия	4ч	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	

46	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч	Упражнения для развития специальной выносливости	
47	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с отработкой изученных тактических действий.	
48	Тактика нападения. Групповые взаимодействия	6ч	Групповые тактические действия в нападении- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
49	Общая физическая подготовка (ОФП)	4ч.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
50	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с отработкой изученных тактических действий.	
51	Тактика нападения. Командные взаимодействия	6ч	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
52	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с отработкой изученных тактических действий.	
53	Тактика нападения. Командные взаимодействия	6ч	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
54	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с отработкой изученных тактических действий.	
55	Тактика защиты. Групповые взаимодействия.	4ч.	Групповые тактические действия в защите с изменением позиций игроков.	
56	Тактика игры в защите	4ч	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол.	

57	Контроль за уровнем координационной, физической и тактической подготовленности (тестирование)	4ч.	Сдача контрольных нормативов, выявляющих уровень физической подготовленности	
58	Организация и проведение соревнований	4ч	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 7-9 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ВТОРОЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

Тема	Количество часов
<i>Теоретическая подготовка</i>	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	В процессе занятий
Физические способности и физическая подготовка	
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10 часов
Упражнения для мышц ног	4 часа
Упражнения для мышц шеи и туловища	2 часа
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	4 часа
Упражнения для развития силы	6 часов
Упражнения для развития быстроты	2 часа
Упражнения для развития гибкости	6 часов
<i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i>	
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	2 часа
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападения	8 часов
Упражнения для развития игровой ловкости	4 часа
Упражнения для развития специальной выносливости	2 часа
<i>Техническая подготовка</i>	
Техника передвижений, остановок и стоек	4 часа
Верхняя, нижняя передача мяча	22 часа
Прием мяча	6 часа
Подача мяча	14 часов
Нападающий удар	10 часов
Блокирование мяча	6 часов
<i>Тактическая подготовка</i>	
Тактика нападения:	
Индивидуальные действия	4 часа
Групповые взаимодействия	12 часов
Командные действия	22 часа
Тактика защиты:	
Групповые действия	4 часа
Индивидуальные действия	8 часов
Командные действия	4 часа
<i>Интегральная подготовка</i>	
Учебно-тренировочные игры	16 часа

<i>Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола</i>	<i>12 часов</i>
Упражнения строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия	4 часа
Упражнения с использованием привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях	6 часов
Упражнения строго регламентирующие направление и пределы варьирования	2 часа
<i>Тестирование уровня физической и тактической подготовленности</i>	<i>8 часов</i>
<i>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ</i>	<i>204 часа</i>

№п.п	Тема занятий	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата проведения
1	Техника передвижений, остановок и стоек	4ч.	Инструктаж по Т.Б.на занятиях. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	
2	Контроль за уровнем координационной, физической и тактической подготовленности (тестирование)	2ч.	Сдача контрольных нормативов, выявляющих уровень физической подготовленности	
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
4	Верхняя, нижняя передача мяча	2ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу.	
6	Подача мяча	2ч.	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
8	Верхняя, нижняя передача мяча	2ч.	Передача мяча двумя сверху после перемещений. Передача сверху у стены.	
9	Подача мяча	2ч.	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	
10	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	
11	Верхняя, нижняя передача мяча	4ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча	

			двумя снизу. Учебная игра.	
12	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения с использованием привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях	
13	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
14	Верхняя, нижняя передача мяча	4ч	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача.	
15	Прием мяча	2ч.	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	
16	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападения	
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для мышц ног	
18	Верхняя, нижняя передача мяча	2ч.	Передача мяча сверху двумя и снизу двумя в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещениями.	
19	Подача мяча	2ч.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача мяча.	
20	Прием мяча	4ч.	Прием двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	
21	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для мышц шеи и туловища	
22	Подача мяча	4ч.	Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	
23	Тактика нападения. Командные действия	4ч.	Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зону 3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4.	
24	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия	
25	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для мышц ног	
26	Подача мяча	4ч	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях Учебная игра в волейбол	
27	Общая физическая подготовка (ОФП)	4ч.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	
28	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападения	

29	Верхняя, нижняя подача мяча	4ч	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
30	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития силы	
31	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападения	
32	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития силы	
33	Тактика нападения. Групповые взаимодействия	6ч	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	
34	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития быстроты	
35	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения с использованием привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях	
36	Тактика нападения. Командные действия	4ч	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
37	Верхняя, нижняя подача мяча	4ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол	
38	Контроль за уровнем координационной, физической и тактической подготовленности (тестирование)	2ч.	Сдача контрольных нормативов, выявляющих уровень физической подготовленности	
39	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
40	Тактика защиты. Индивидуальные действия	4ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
41	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия	
42	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития силы	
43	Тактика защиты. Индивидуальные дей-	4ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	

	ствия			
44	Тактика нападения. Командные действия	4ч.	Верхняя передача из зоны 3 в зоны 4,2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
45	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения строго регламентирующие направление и пределы варьирования	
46	Нападающий удар	4ч	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	
47	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
48	Тактика нападения. Групповые взаимодействия	2ч.	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
49	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития гибкости	
50	Нападающий удар	2ч.	Нападающий удар с поворотом туловища.	
51	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападения	
52	Блокирование мяча	4ч	Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	
53	Специальная физическая подготовка (СФП)	4ч.	Упражнения для развития игровой ловкости	
54	Нападающий удар	4ч	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	
55	Блокирование мяча	2ч.	Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол	
56	Общая физическая подготовка (ОФП)	4ч.	Упражнения для развития гибкости	
57	Тактика нападения. Индивидуальные действия	4ч	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
58	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч	Упражнения для развития специальной выносливости	

59	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с отработкой изученных тактических действий.	
60	Тактика нападения. Групповые взаимодействия	6ч	Групповые тактические действия в нападении- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
61	Общая физическая подготовка (ОФП)	4ч.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
62	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с отработкой изученных тактических действий.	
63	Тактика нападения. Командные взаимодействия	6ч	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
64	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с отработкой изученных тактических действий.	
65	Тактика нападения. Командные взаимодействия	4ч	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
66	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения с использованием привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях	
67	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с отработкой изученных тактических действий.	
68	Тактика защиты. Групповые взаимодействия.	4ч.	Групповые тактические действия в защите с изменением позиций игроков.	
69	Тактика защиты. Командные взаимодействия.	4ч	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
70	Контроль за уровнем координационной, физической и тактической подготовленности (тестирование)	4ч.	Сдача контрольных нормативов, выявляющих уровень подготовленности	
71	Организация и проведение соревнований	4ч	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 7-9 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ТРЕТИЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ**

Тема	Количество часов
<i>Теоретическая подготовка</i>	
Спортивные соревнования	В процессе занятий
Планирование и контроль спортивной подготовки	
Общая характеристика спортивной подготовки	
Основы техники игры и техническая подготовка	
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	
	38 часов
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10 часов
Упражнения для развития силы	10 часов
Упражнения для развития быстроты	8 часов
Упражнения для развития гибкости	10 часов
<i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i>	
	24 часа
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	6 часов
Упражнения для развития игровой ловкости	8 часов
Упражнения для развития специальной выносливости	10 часов
<i>Техническая подготовка</i>	
	48 часов
Техника передвижений, остановок и стоек	4 часа
Верхняя, нижняя передача мяча	12 часов
Прием мяча	6 часов
Подача мяча	12 часов
Нападающий удар	8 часов
Блокирование мяча	6 часов
<i>Тактическая подготовка</i>	
	5 часов
Тактика нападения:	
	36 часов
Индивидуальные действия	6 часов
Групповые взаимодействия	10 часа
Командные действия	20 часа
Тактика защиты:	
	20 часов
Групповые действия	6 часов
Индивидуальные действия	8 часов
Командные действия	6 часов
<i>Интегральная подготовка</i>	
	16 часов
Учебно-тренировочные игры	16 часов
<i>Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола</i>	
	14 часов
Упражнения строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия	6 часов
Упражнения с использованием привычных двигательных дей-	4 часа

ствий в непривычных сочетаниях	
Упражнения строго регламентирующие направление и пределы варьирования	4 часа
Тестирование уровня физической и тактической подготовленности	8 часов
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ	204 часа

№п.п	Тема занятий	Кол-во часов	Элементы содержания	Дата проведения
1	Техника передвижений, остановок и стоек	4ч.	Инструктаж по Т.Б.на занятиях. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Стойка волейболиста. Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	
2	Контроль за уровнем координационной, физической и тактической подготовленности (тестирование)	2ч.	Сдача контрольных нормативов, выявляющих уровень физической подготовленности	
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
4	Верхняя, нижняя передача мяча	2ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу.	
5	Подача мяча	2ч.	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
7	Верхняя, нижняя передача мяча	2ч.	Передача мяча двумя сверху после перемещений. Передача сверху у стены.	
8	Подача мяча	2ч.	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	
9	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	
10	Верхняя, нижняя передача мяча	2ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра.	
11	Тактика нападения.	2ч	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по	

	Индивидуальные действия		определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
12	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения с использованием привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях	
13	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
14	Верхняя, нижняя передача мяча	4ч	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача.	
15	Прием мяча	2ч.	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	
16	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	
17	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития силы	
18	Тактика нападения. Командные действия	2ч	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
19	Подача мяча	2ч.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача мяча.	
20	Прием мяча	4ч.	Прием двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	
21	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития силы	
22	Подача мяча	2ч.	Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах в движении. Учебная игра в волейбол.	
23	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч	Упражнения для развития специальной выносливости	
24	Тактика нападения. Командные действия	4ч.	Передача в четверках с перемещением из зоны 6 в зону3,2 и из зоны 6 в зоны 3,4.	
25	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия	
26	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития быстроты	

27	Подача мяча	4ч	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях Учебная игра в волейбол	
28	Общая физическая подготовка (ОФП)	4ч.	Упражнения для развития быстроты	
29	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития игровой ловкости	
30	Верхняя, нижняя подача мяча	2ч	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передача мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	
31	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения строго регламентирующие направление и пределы варьирования	
32	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития силы	
33	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития специальной выносливости	
34	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития силы	
35	Тактика нападения. Групповые взаимодействия	4ч	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	
36	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	
37	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития быстроты	
38	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения с использованием привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях	
39	Тактика нападения. Командные действия	4ч	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
40	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития гибкости	
41	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития игровой ловкости	

42	Контроль за уровнем координационной, физической и тактической подготовленности (тестирование)	2ч.	Сдача контрольных нормативов, выявляющих уровень физической подготовленности	
43	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
44	Тактика защиты. Индивидуальные действия	4ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
45	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия	
46	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития силы	
47	Тактика защиты. Индивидуальные действия	4ч	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	
48	Тактика нападения. Командные действия	4ч.	Верхняя передача из зоны 3 в зоны 4,2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
49	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения строго регламентирующие направление и пределы варьирования	
50	Нападающий удар	4ч	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.	
51	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
52	Тактика нападения. Групповые взаимодействия	2ч.	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
53	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития гибкости	
54	Нападающий удар	2ч.	Нападающий удар с поворотом туловища.	
55	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч.	Упражнения для развития специальной выносливости	
56	Блокирование мяча	4ч	Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	

57	Специальная физическая подготовка (СФП)	4ч.	Упражнения для развития игровой ловкости	
58	Нападающий удар	2ч	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).	
59	Общая физическая подготовка (ОФП)	2ч.	Упражнения для развития гибкости	
60	Блокирование мяча	2ч.	Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол	
61	Общая физическая подготовка (ОФП)	4ч.	Упражнения для развития гибкости	
62	Тактика нападения. Индивидуальные действия	4ч	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
63	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч	Упражнения для развития специальной выносливости	
64	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с отработкой изученных тактических действий.	
65	Тактика нападения. Групповые взаимодействия	4ч	Групповые тактические действия в нападении- взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
66	Тактика защиты. Командные взаимодействия.	2ч	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
67	Общая физическая подготовка (ОФП)	4ч.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
68	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с отработкой изученных тактических действий.	
69	Тактика нападения. Командные взаимодействия	2ч	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиции. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
70	Специальная физическая подготовка (СФП)	2ч	Упражнения для развития специальной выносливости	
71	Тактика защиты. Групповые взаимодействия.	2ч.	Групповые тактические действия в защите с изменением позиций игроков.	

72	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с отработкой изученных тактических действий.	
73	Тактика нападения. Командные взаимодействия	4ч	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
74	Сложнокоординационные упражнения с техническими элементами волейбола	2ч.	Упражнения с использованием привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях	
75	Учебно-тренировочные игры	2ч.	Учебно-тренировочная игра с отработкой изученных тактических действий.	
76	Тактика защиты. Групповые взаимодействия.	4ч.	Групповые тактические действия в защите с изменением позиций игроков.	
77	Тактика защиты. Командные взаимодействия.	2ч	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
78	Контроль за уровнем координационной, физической и тактической подготовленности (тестирование)	4ч.	Сдача контрольных нормативов, выявляющих уровень подготовленности	
79	Организация и проведение соревнований	4ч	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 7-9 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
- принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;
- сознательности и активности, постепенности, повторности – один из важнейших принципов спортивной подготовки. При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания: упражнения различных видов спорта; общеразвивающие упражнения.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны:

А) общепедагогические (словесные и наглядные);

Б) специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по волейболу соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) – во время совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств. В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача – это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно – подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы.

В данной программе дополнительного образования выделяются различные виды подготовки: моральную, волевою, теоретическую, общую, специальную физическую, техническую, тактическую, организационно-методическую, соревновательную. Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий в группах по волейболу предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

Материально-техническое обеспечение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). – Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
4. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1998.
6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
7. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
8. Марков К. К. Тренер- педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
10. Мирков К.К. Руководство тренера по волейболу- Иркутск, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
12. Никитушкип В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 1998.
13. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.
14. Спортивные игры/Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. –М. 2000.
15. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Словарь терминов и определений

Атакующий удар – технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блокирование – действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Боковая линия – линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Выбор места – элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Выпрыгивание вверх – прыжок вверх без разбега.

Движение – перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

Двойное касание – игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Замена – действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

Зона подачи – участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

Имитация – воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация – заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Либеро – свободный защитник.

Линия нападения – линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси.

Лицевая линия – линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Матчбол – очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

Обманный удар – несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия – часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Пас – передача мяча от одного партнёра к другому.

Передача мяча – технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.

Переход – поочерёдное перемещение игроков на волейбольной площадке при смене подачи.

Подача – введение мяча в игру правым игроком задней линии из зоны подачи ударом одной рукой по подброшенному мячу.

Подводящие упражнения – физические упражнения, в которых содержатся

элементы или связки разучиваемого нового движения.

Подготовительные упражнения – физические упражнения, которые направлены воздействуют на развитие физических способностей, необходимых для освоения нового движения.

Профилактика спортивных травм – предупреждение травматизма путём рациональной организации тренировочного процесса, качественной разминки, использования защитных средств, восстановительных мероприятий.

Система игры – командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определённый момент игры в нападении или защите.

Средняя линия – линия, проведённая поперёк площадки и делящая её пополам.

Тайм-аут – обусловленный правилами соревнований кратковременный перерыв в матче, который может взять каждая из команд.

Четыре касания – команда касается мяча 4 раза для его возвращения на сторону соперника.