

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25  
ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

Утверждено:  
Приказ № 157-О  
от 11.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:  
Гоменюк Станислав Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2024

## Содержание

|      | Наименование                                   | Стр. |
|------|--|------|
| 1    | Комплекс основных характеристик программы      | 3    |
| 1.1  | Пояснительная записка                          | 3    |
| 1.2. | Цель, задачи программы                         | 5    |
| 1.3. | Содержание программы                           | 5    |
|      | Учебный план                                   | 5    |
|      | Содержание учебного плана                      | 6    |
| 1.4. | Планируемые результаты                         | 8    |
| 2    | Комплекс организационно-педагогических условий | 8    |
| 2.1. | Календарный учебный график 1 года обучения     | 8    |
| 2.2. | Условия реализации программы                   | 12   |
| 2.3. | Формы аттестации                               | 12   |
| 2.4. | Оценочные материалы                            | 13   |
| 2.5. | Методические материалы                         | 13   |
| 2.6. | Список литературы                              | 14   |

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

#### **Актуальность и новизна программы**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для занятий в спортивной секции средней общеобразовательной школы с обучающимися, имеющими склонность к спортивной деятельности.

Актуальность и новизна данной программы состоит в ее направленности на создание системы физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Программа разработана на основе типовых программ по волейболу. Необходимость написания данной программы продиктована новыми требованиями проведения занятий по волейболу в средних общеобразовательных учреждениях.

Программный материал дает возможность осваивать технические элементы игры волейбол, игра в волейбол отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному

овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Практическая значимость**

Волейбол укрепляет здоровье, воспитывает волю, чувство товарищества, помогает стать сильным.

### **Уровень программы:** базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### **Адресат программы**

Обучающиеся 12-16 лет. Набор обучающихся в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений. Каждый технический элемент раскладывается на ряд более простых движений.

Количество обучающихся в группе до 20 человек.

### **Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения (162 часа), из расчёта 4,5 часа в неделю в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2,25 часа. 1 час равен 40 минутам.

### **Форма обучения:** очная.

### **Особенности организации образовательной деятельности**

Группы формируются из обучающихся разного возраста, годных по состоянию здоровья, являющиеся основным составом баскетбольной команды; состав команды постоянный. С 1 по 15 сентября осуществляется набор. Обучение начинается с 15 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование здорового образа жизни через привлечение к систематическим занятиям физической культуры и спортом.

**Задачи программы: Основные задачи:**

**Обучающие:**

- ознакомить с техникой игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- содействовать повышению уровня физической подготовленности, совершенствованию технико-тактического мастерства обучающихся;
- содействовать развитию мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

## 1.3. Содержание программы

### *Учебный план*

| №<br>п/п | Название раздела,<br>темы  | Количество часов |        |               | Формы,<br>аттестации<br>контроля |
|----------|--|------------------|--------|---------------|----------------------------------|
|          |  | Всего            | Теория | Прак-<br>тика |                                  |
| 1.       | Введение в программу.<br>Правила игры в<br>волейбол, инструктаж по<br>технике безопасности | 6,75             | 5,5    | 1,25          | Тестирован<br>ие                 |
| 2        | Общефизическая<br>подготовка.<br>Специальная физическая<br>подготовка                      | 47,25            | 4,5    | 42,75         | Тестирован<br>ие                 |
| 3        | Техническая подготовка   | 45               | 4,5    | 40,5          | Зачет                            |
| 4        | Тактическая подготовка   | 20,25            | 0      | 31            | Командный<br>зачет               |

|              |   |            |           |            |                     |
|--------------|---|------------|-----------|------------|---------------------|
| 5            | Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Психологическая подготовка | 9          | 8         | 1          | Тестирование        |
| 6            | Сдача контрольных нормативов  | 11,25      | 5,75      | 5,5        | Зачет, тестирование |
| <b>Итого</b> |   | <b>162</b> | <b>40</b> | <b>122</b> |                     |

### *Содержание учебного плана*

#### **Тема 1. Введение в программу.**

**Теория:** Знакомство с правилами игры в баскетбол, правила судейства соревнований по баскетболу. Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

**Практика:** Выявление уровня первичной подготовки и отработка правил игры по баскетболу. Оработка правил игры по баскетболу.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма. Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

#### **Тема 3. Техническая подготовка**

**Теория:** Теоретические основы технического совершенствования.

**Практика:** Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

#### **Тема 4. Тактическая подготовка**

**Теория:** Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

**Практика:** Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные

действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

## **Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.**

### **Психологическая подготовка.**

**Теория:** Врачебный контроль, самоконтроль. Гигиена спортсмена. Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

## **Тема 6. Сдача контрольных нормативов.**

**Теория:** Тестирование по правилам игры баскетбол. Подведение итогов.

**Практика:** Тестирование по технической подготовке. Тестирование по физической подготовке. Тестирование по игровой подготовке.

### **1.4. Планируемые результаты**

***По окончании года обучения, обучающиеся должны знать:***

- основы истории развития волейбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила игры волейбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

***уметь:***

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

| №  | Месяц    | Форма занятия                        | Количество уч. часов |      | Тема занятия   | Форма контроля         |
|----|----------|--------------------------------------|----------------------|------|--|------------------------|
|    |          |                                      | практ                | теор |  |                        |
| 1  | сентябрь | Лекция, беседа                       | 0                    | 2,25 | Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. Правила игры по баскетболу. | Обсуждение, опрос      |
| 2  | сентябрь | Практическое занятие, беседа         | 1,25                 | 1    | Вводное занятие. Отработка правил игры по волейболу.   | Наблюдение, обсуждение |
| 3  | сентябрь | Практическое занятие                 | 2,25                 |      | ОРУ. Прием и передача мяча. УТИ волейбол.  | Наблюдение             |
| 4  | сентябрь | Практическое занятие                 | 2,25                 |      | Специальные упражнения на развитие силы. Занятия на снарядах.  | Наблюдение             |
| 5  | октябрь  | Практическое занятие                 | 2,25                 |      | Подача мяча. Стойка игрока. УТИ волейбол.  | Наблюдение             |
| 6  | октябрь  | Практическое занятие                 | 2,25                 |      | Упражнения на развитие выносливости.   | Наблюдение             |
| 7  | октябрь  | Практическое занятие                 | 0                    | 2,25 | Теоретические основы технического совершенствования.   | Наблюдение             |
| 8  | октябрь  | Практическое занятие                 | 2,25                 |      | ОРУ. Упражнение на развитие быстроты. УТИ волейбол.  | Наблюдение             |
| 9  | октябрь  | Практическое занятие                 | 0                    | 2,25 | воздействие некоторых специальных упражнений на костно- мышечный аппарат.  | Беседа                 |
| 10 | октябрь  | Практическое занятие                 | 2,25                 |      | Подача мяча. УТИ волейбол.   | Наблюдение             |
| 11 | октябрь  | Практическое занятие, индивидуальная |                      | 2,25 | Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.  | Наблюдение             |
| 12 | октябрь  | Практическое занятие, беседа         | 2,25                 |      | ОРУ. Стойки игрока. УТИ волейбол.  | Наблюдение             |
| 13 | октябрь  | Практическое занятие                 | 2,25                 |      | Приемы и передачи мяча.  | Наблюдение             |
| 14 | октябрь  | Практическое                         | 2,25                 |      | Подача мяча.   | Наблюдение             |

|    |         |                              |      |      |  |                    |
|----|---------|------------------------------|------|------|--|--------------------|
|    |         | занятие                      |      |      | Подвижные игры.<br>УТИ волейбол.   |                    |
| 15 | ноябрь  | Практическое занятие         | 2,25 |      | Упражнения на развитие выносливости.   | Наблюдение         |
| 16 | ноябрь  | Практическое занятие, беседа | 2,25 |      | Приемы и передачи мяча. УТИ волейбол.  | Наблюдение         |
| 17 | ноябрь  | Практическое занятие         | 2,25 |      | Нападающий удар. Блокирование.   | Наблюдение         |
| 18 | ноябрь  | Практическое занятие         | 2,25 |      | Упражнение на развитие быстроты. УТИ волейбол.   | Наблюдение         |
| 19 | ноябрь  | Практическое занятие         | 1,25 | 1    | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | Наблюдение         |
| 20 | ноябрь  | Практическое занятие         | 2,25 |      | Упражнения на развитие ловкости. УТИ волейбол.   | Наблюдение         |
| 21 | ноябрь  | Практическое занятие         |      | 2,25 | сведения о строении и функциях организма человека; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы | Беседа             |
| 22 | ноябрь  | Практическое занятие         | 2,25 |      | Нападающий удар. Блокировка.   | Наблюдение         |
| 23 | декабрь | Практическое занятие         | 2,25 |      | Упражнения на развитие прыгучести.   | Наблюдение         |
| 24 | декабрь | Практическое занятие         | 2,25 |      | Прием и передача мяча. УТИ волейбол.   | Наблюдение         |
| 25 | декабрь | Практическое занятие         | 1    | 1,25 | Врачебный контроль. Гигиена спортсмена<br>Упражнения на релаксацию   | Беседа, наблюдение |
| 26 | декабрь | Практическое занятие         | 2,25 |      | Упражнения на развитие выносливости.   | Наблюдение         |
| 27 | декабрь | Практическое занятие         |      | 2,25 | Психологическая подготовка перед соревнованиями.   | Беседа             |
| 28 | декабрь | Практическое занятие         |      | 2,25 | Врачебный контроль, самоконтроль.  | Беседа             |
| 29 | декабрь | Практическое занятие         |      | 2,25 | Просмотр игры в интернете, обсуждение технических ошибок.  | Обсуждение         |
| 30 | декабрь | Практическое занятие         | 2,25 |      | Упражнения на развитие силы.   | Наблюдение         |
| 31 | декабрь | Практическое занятие         |      | 2,25 | Повторение правил игры в волейбол  | Тестирование       |

|    |         |                              |      |      |   |                        |
|----|---------|------------------------------|------|------|---|------------------------|
| 32 | январь  | Практическое занятие         | 2,25 |      | Блокирование. УТИ волейбол  | Наблюдение             |
| 33 | январь  | Беседа                       | 2,25 |      | Упражнения на развитие ловкости.  | Наблюдение             |
| 34 | январь  | Беседа                       | 2,25 |      | Прием и передача мяча.  |                        |
| 35 | январь  | Практическое занятие, беседа | 2,25 |      | Стойка игрока. УТИ волейбол.  | Наблюдение             |
| 36 | январь  | Практическое занятие, беседа | 2,25 |      | Упражнения на снарядах и тренажерах.  | Наблюдение             |
| 37 | январь  | Практическое занятие, беседа | 2,25 |      | Подача мяча. УТИ волейбол.  | Наблюдение             |
| 38 | январь  | Практическое занятие, беседа | 2,25 |      | Упражнения на развитие прыгучести.  | Наблюдение,            |
| 39 | январь  | Практическое занятие, беседа | 2,25 |      | Нападающий удар. Блокирование.  | Наблюдение,            |
| 40 | февраль | Практическое занятие         | 1,75 | 0,5  | Упражнения на развитие быстроты. основы истории развития волейбола в России | Наблюдение             |
| 41 | февраль | Практическое занятие         | 2,25 |      | Подача мяча. Прием и передача мяча.   | Наблюдение             |
| 42 | февраль | Практическое занятие         | 2,25 |      | Упражнения на развитие выносливости.  | Наблюдение             |
| 43 | февраль | Практическое занятие, беседа | 2,25 |      | Блокирование. Нападающий удар.  | Наблюдение,            |
| 44 | февраль | Практическое занятие, беседа | 2,25 |      | Упражнения на развитие быстроты.  | Наблюдение, обсуждение |
| 45 | февраль | Практическое занятие, беседа |      | 2,25 | Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.                  | Наблюдение, обсуждение |
| 46 | февраль | Практическое занятие, беседа | 1,25 | 1    | Тактика подач   | Наблюдение, обсуждение |
| 47 | февраль | Практическое занятие, беседа | 1,25 | 1    | Упражнения на развитие ловкости.  | Наблюдение, обсуждение |
| 48 | март    | Практическое занятие, беседа | 1,25 | 1    | Тактика передач   | Наблюдение, обсуждение |
| 49 | март    | Практическое занятие, беседа | 1,25 | 1    | Упражнение на развитие силы.  | Наблюдение, обсуждение |

|    |        |                              |      |     |   |                        |
|----|--------|------------------------------|------|-----|---|------------------------|
| 50 | март   | Практическое занятие         | 1,25 | 1   | Тактика приёма подач  | Наблюдение             |
| 51 | март   | Практическое занятие         | 2,25 | 0   | Техническая и тактическая подготовка.                               | Наблюдение             |
| 52 | март   | Практическое занятие         | 1,25 | 1   | Групповые и командные действия в нападении «крест»                  | Наблюдение             |
| 53 | март   | Практическое занятие         | 1,25 | 1   | Групповые и командные действия в нападении «волна»                  | Наблюдение             |
| 54 | март   | Практическое занятие         | 2,25 |     | Упражнения на развитие быстроты.                                    | Наблюдение             |
| 55 | март   | обсуждение                   | 1,75 | 0,5 | Индивидуальные действия в защите (одиночный блок)                   | Наблюдение, обсуждение |
| 56 | март   | Практическое занятие, беседа | 1,75 | 0,5 | Групповые и командные действия в защите (групповой блок, страховки) | Наблюдение, обсуждение |
| 57 | апрель | Практическое занятие, беседа | 2,25 |     | Упражнение на снарядах и тренажерах.                                | Наблюдение             |
| 58 | апрель | Практическое занятие, беседа | 1,75 | 0,5 | Тактика приёма нападающих ударов                                    | Наблюдение, обсуждение |
| 59 | апрель | Практическое занятие, беседа | 1,75 | 0,5 | Групповые действия при приёме нападающих ударов                     | Наблюдение, обсуждение |
| 60 | апрель | Практическое занятие         | 1,75 | 0,5 | Взаимодействия защитников между собой                               | Наблюдение, обсуждение |
| 61 | апрель | Практическое занятие         | 1,75 | 0,5 | Взаимодействия защитников со страхующими                            | Наблюдение, обсуждение |
| 62 | апрель | Практическое занятие         | 1,75 | 0,5 | Взаимодействия защитников с блокирующими                            | Наблюдение, обсуждение |
| 63 | апрель | Практическое занятие         | 2,25 |     | Блокирование. УТИ волейбол.   | Наблюдение             |
| 64 | апрель | Практическое занятие         | 2,25 |     | Взаимодействие при страховке блокирующих                            | Наблюдение             |
| 65 | апрель | Практическое занятие         | 2,25 |     | Взаимодействие нападающих со страхующими                            | Наблюдение             |
| 66 | май    | Практическое занятие         | 2,25 |     | Упражнения на развитие выносливости.                                | Наблюдение             |
| 67 | май    | Практическое занятие         | 2,25 |     | УТИ волейбол.   | Наблюдение             |
| 68 | май    | Практическое занятие         | 2,25 |     | Тестирование по технической подготовке                              | Зачет                  |

|    |     |                      |            |      |   |        |
|----|-----|----------------------|------------|------|---|--------|
| 69 | май | Практическое занятие |            | 2,25 | Тестирование по правилам игры баскетбол | Зачет  |
| 70 | май | Практическое занятие | 2,25       |      | Тестирование по физической подготовке   | Зачет  |
| 71 | май | Практическое занятие | 2,25       |      | Тестирование по игровой подготовке      | Зачет  |
| 72 | май | Практическое занятие |            | 2,25 | Подведения итогов                       | Беседа |
|    |     |                      | 122        | 40   |   |        |
|    |     | <b>ВСЕГО</b>         | <b>163</b> |      |   |        |

## 2.2. Условия реализации программа

### *Материально-техническое обеспечение:*

- Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка.
- Мячи волейбольные, скакалки, гимнастические скамейки, волейбольная сетка.
- Тренажеры.

### *Информационное обеспечение:*

- Компьютер, интернет

## 2.3. Формы аттестации

*Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных, районных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами и дипломами за участие в спортивных мероприятиях.*

*Формы контроля освоения образовательной программы*

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

### **Контрольные нормативы для обучающихся**

#### **По технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Учебно- тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).

4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

#### **По физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### **По игровой подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

*Учебно-тренировочный этап.* Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

### **2.4. Оценочные материалы**

| <b>№ п/п</b> | <b>Контрольные упражнения</b>  | <b>Девочки</b> | <b>Мальчики</b> |
|--------------|--|----------------|-----------------|
| 1.           | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4                       | 4              | 4               |
| 2.           | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) | 4              | 4               |
| 3.           | Подача верхняя прямая в пределы площадки                             | 3              | 3               |
| 4.           | Прием подачи и первая передача в зону 3                              | 3              | 3               |
| 5.           | Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера           | 3              | 3               |

|    |  |    |    |
|----|--|----|----|
| 6. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) | 10 | 10 |
|----|--|----|----|

| № п/п | Содержание требований (вид испытаний)                         | Девочки | Мальчики |
|-------|---|---------|----------|
| 1     | 2   | 3       | 4        |
| 1.    | Бег 30 м с высокого старта (с)                                | 5,0     | 4,9      |
| 2.    | Бег 30 м (6х5) (с)  | 11,9    | 11,2     |
| 3.    | Прыжок в длину с места (см)                                   | 150     | 170      |
| 4.    | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)        | 35      | 45       |
| 5.    | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: |         |          |
|       | сидя (м)  | 5,0     | 6,0      |
|       | в прыжке с места (м)  | 7,5     | 9,5      |

## 2.5. Методические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения)
- наглядный (показ видеофильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом);

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

### Педагогические технологии

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

## 2.6. Список литературы

1. Волейбол без компромиссов. 1 часть: [Брошюра].— Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001. – 38 с.
2. Волейбол без компромиссов. 2 часть: [Брошюра].— Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001. Дополнено и переработано Шамашов А.В., Калининград, 2006. – 76 с.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: 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, 2005. - 112 с.
4. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с., ил.
5. Журнал Время волейбола, № 1, 2009.
6. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.
7. Клещев Ю.Н. Предсезонная подготовка спортсменов высокого класса по волейболу. Статья.
8. Книга случаев в волейболе: Информация собрана и подготовлена Комиссией ФИВБ по правилам игры ФИВБ, 2001. – 41 с.
9. Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно-спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с.
- 10.Макагонов А.В. Наш опыт игры в защите. Статья. 2008.
- 11.Мармор Виталий. Игровое внимание. Статья.
- 12.Методический сборник №1. "Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции". – 30 с.
- 13.Методический сборник № 2. Техника игры. 2006. – 48 с.
- 14.Методический сборник №3. "Техника игры". – 30 с.
- 15.Методический сборник №4. "Пляжный волейбол. Техника. Тактика. Тренировка". – 30 с.
- Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К. – мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011. – 32 с., илл.
- 16.Методический сборник №6. Методические рекомендации по подготовке либеро. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовили: Кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Фомин Е.В., Заслуженный мастер спорта Вербов А. – Москва: ВФВ, 2011. – 20 с., илл.
- 17.Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки

- волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011. – 24 с., илл.
18. Методический сборник №8. Пляжный волейбол. Педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.В. Костюкова и В.В. Нирки. – Москва: ВФВ, 2011. – 84 с., илл.
19. Методический сборник №9. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.О. Романенко., Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2012. – 28 с., илл.
20. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / авторы: А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булькина. – Москва: ВФВ, 2012. – 24 с., илл.
21. Методический сборник №11. Программирование недельного тренировочного микроцикла, обращая внимание на атаку первым темпом. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / автор: В.М. Алферов. – Москва: ВФВ, 2012. – 20 с., илл.