

пгт. Пышма,
2026г

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как «волейбол» способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке и укреплению здоровья. Тип программы - разноуровневая.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.
6. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 г. № 219-Д «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНУО СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 г. № 934-д.
9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
10. Устав МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ».

Актуальность программы. В настоящее время наметилась тенденция активной пропаганды занятий спортом и поддержания здорового образа жизни как одно из приоритетных направлений в сфере образования. Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Программа полностью соответствует государственной политике в дополнительном образовании, концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, стратегии развития воспитания в Российской

Федерации до 2025, интегрирована с планом воспитательной работы школы, основанной на удовлетворении потребностей родителей и учащихся.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой педагогической целесообразности работы по программе «Волейбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся волейбол совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия волейболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Адресат программы: Программа одинаково рассчитана и подходит, как для мальчиков, так и для девочек в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость групп составляет 10 - 20 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 и условиям МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ». Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года. Специального отбора в группы не производится. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста. Возможен дополнительный набор учащихся на второй и третий года обучения при наличии свободных мест.

Режим занятий:

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий: по 2 часа 3 раза в неделю с 10 минутным перерывом (итого 6 часов в неделю).

Объем общеразвивающей программы: Занятия проводятся с сентября по июль месяц включительно (46 недель).

Программа «Волейбол» рассчитана на:

Стартовый уровень – с 1 до 3 лет - 828 часов – по 276 часов в каждый год обучения.

Базовый уровень – с 4 до 8 лет - 1380 часов – по 276 часов в каждый год обучения.

Продвинутый – с 9 до 10 лет - 552 часа – по 276 часов в каждый год обучения.

Общее количество часов – 2760.

Уровень общеразвивающей программы – программа разбита на три уровня сложности: «Стартовый», «Базовый», «Продвинутый».

На «Стартовом уровне» учащиеся знакомятся с азами волейбола. На данный уровень программы принимаются учащиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам.

На базовом уровне зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие подготовку стартового уровня, желающие заниматься футболом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники волейбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

На продвинутом уровне дети комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей, и подростков, прошедших подготовку базового уровня сложности и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки *перевод спортсменов в группу следующего года учебно - тренировочного процесса производится решением совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.*

Формы обучения, виды занятий и перечень форм подведения итогов реализации программы по уровням:

Стартовый уровень:

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие, открытое занятие и т.д.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в мае текущего года – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

Базовый уровень:

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень видов занятий: беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в июне текущего года – контрольное тестирование по итогам обучения, соревнования.

Продвинутый уровень:

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень видов занятий: беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в июне текущего года – контрольное тестирование по итогам обучения, соревнования.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Стартовый уровень:

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в волейболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности; формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Базовый уровень

Цель: расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в футболе.

Образовательные:

- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола;
- обучить технике волейбола;

Развивающие:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- воспитывать ценные морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Продвинутый уровень

Цель: совершенствование физической, технической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и способов выполнения, направленных на развитие навыков и умения решать поставленные задачи.

Задачи:

Образовательные:

- повысить эффективность технической подготовленности в процессе тренировочных занятий;

Развивающие:

- продолжить развивать координацию движений, быстроту, общую и специальную выносливость;
- продолжить развивать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

Воспитательные:

- подготовка выпускников к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.
- отбор одаренных детей.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Таблица 1

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Стартовый уровень 1 год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
2	Общая физическая подготовка	130	0	130	Контрольные тесты
3	Техническая подготовка	86	0	86	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4	Тактическая подготовка	26	0	26	Тренировочные и товарищеские игры
5	Игровая подготовка	24	0	24	Тренировочные и товарищеские игры
	Итого	276	10	266	
Стартовый уровень 2 год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
2	Общая физическая подготовка	95	0	95	Контрольные тесты
3	Техническая подготовка	95	0	95	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4	Тактическая подготовка	36	0	36	Тренировочные и товарищеские игры
5	Игровая подготовка	20	0	20	Тренировочные и товарищеские игры
6	Контрольные испытания	20	0	20	
	Итого	276	10	266	
Стартовый уровень 3 год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
2	Общая физическая подготовка	95	0	95	Контрольные тесты
3	Техническая подготовка	80	0	80	Контрольные тесты, тренировочные и

					товарищеские игры
4	Тактическая подготовка	36	0	36	Тренировочные и товарищеские игры
5	Игровая подготовка	20	0	20	Тренировочные и товарищеские игры
6	Контрольные испытания	14	0	14	
7	Интегральная подготовка	21	0	21	
	Итого	276	10	266	
Базовый уровень 4,5,6,7,8, года обучения					
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	80	0	80	Контрольные тесты
3	Техническая подготовка	55	0	55	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4	Тактическая подготовка	58	0	58	Тренировочные и товарищеские игры
5	Игровая подготовка	40	0	40	Тренировочные и товарищеские игры
6	Контрольные испытания и соревнования	16	0	16	Нормативы
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Интегральная подготовка	12	0	12	Контрольные и соревновательные игры
	Итого	276	9	268	
Продвинутый уровень 9, 10 год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	66	0	66	Контрольные тесты
3	Техническая подготовка	52	0	52	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4	Тактическая подготовка	58	0	58	Тренировочные и

					товарищеские игры
5	Игровая подготовка	45	0	45	Тренировочные и товарищеские игры
6	Судейская практика	10	0	10	
7	Интегральная подготовка	20	0	20	Нормативы
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	268	

Учебный (тематический) план 1 года обучения Стартовый уровень

Таблица 2

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Первый год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие.	1	1	0	
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	0	
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека.	2	2	0	
1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0	
1.5	Правила игры в волейбол.	2	2	0	
1.6	Места занятий и инвентарь.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	130	0	130	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	50	0	50	
2.2	Спортивные и подвижные игры	40	0	40	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	40	0	40	
3	Техническая подготовка	86	0	86	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Перемещения и стойки.	10	0	10	
3.2	Передачи мяча	18		18	
3.3	Подачи	18		18	

3.4	Нападающие удары.	10		10	
3.5	Приём мяча сверху двумя руками	15		15	
3.6	Прием мяча снизу двумя руками	15		15	
4	Тактическая подготовка	26	0	26	Выполнение нормативов
4.1	Тактика нападения	13	0	13	
4.2	Тактика защиты	13	0	13	
5	Игровая подготовка	24	0	24	Тренировочные и товарищеские игры
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического плана) 1 года обучения

Раздел 1.теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.

1.3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

1.4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

1.5. Правила игры в волейбол.

Теория: Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

1.6. Места занятий и инвентарь.

Теория: Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2 Спортивные и подвижные игры.

Практика: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости (футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки).

2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения

Практика: Проведение беговых эстафет на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4 Циклические упражнения.

Практика: Ходьба и бег на малые, средние и длинные дистанции.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1 Перемещения и стойки.

Практика: Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперёд, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

3.2 Передачи.

Практика: Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера. Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

3.3 Поддачи.

Практика: Нижняя прямая (боковая); Поддачи через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

3.4 Нападающие удары.

Практика: Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

3.5 Прием сверху двумя руками.

Практика: Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой поддачи.

3.6 Прием снизу двумя руками.

Практика: в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием поддачи и первая передача в зону нападения.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1 Тактика нападения.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

4.2Тактика защиты.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, 33 принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Игровая подготовка

Практика: Учебные игры, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

Учебный (тематический) план 2 года обучения Стартовый уровень

Таблица 3

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
2. Второй год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие.	1	1	0	
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	0	
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека.	2	2	0	

1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0	
1.5	Правила игры в волейбол.	2	2	0	
1.6	Места занятий и инвентарь.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	95	0	95	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	32	0	45	
2.2	Спортивные и подвижные игры	32	0	36	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	31	0	35	
3	Техническая подготовка	95	0	86	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Перемещения и стойки.	15	0	15	
3.2	Передачи мяча	18	0	18	
3.3	Подачи	18	0	18	
3.4	Нападающие удары.	14	0	14	
3.5	Приём мяча сверху двумя руками	16	0	16	
3.6	Прием мяча снизу двумя руками	14	0	14	
4	Тактическая подготовка	36	0	36	Выполнение нормативов
4.1	Тактика нападения	18	0	18	
4.2	Тактика защиты	18	0	18	
5	Интегральная подготовка	20	0	20	Тренировочные и товарищеские игры
6	Игровая подготовка	20	0	20	
	Итого	276	10	266	

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.

1.3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

1.4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

1.5. Правила игры в волейбол.

Теория: Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

1.6. Места занятий и инвентарь.

Теория: Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2 Спортивные и подвижные игры.

Практика: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости (футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки).

2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения

Практика: Проведение беговых эстафет на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4 Циклические упражнения.

Практика: Ходьба и бег на малые, средние и длинные дистанции.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1 Перемещения и стойки.

Практика: Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

3.2 Передачи.

Практика: Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера. Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

3.3 Подачи.

Практика: Нижняя прямая (боковая); Подачи через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

3.4 Нападающие удары.

Практика: Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

3.5 Прием сверху двумя руками.

Практика: Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

3.6 Прием снизу двумя руками.

Практика: в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1 Тактика нападения.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

4.2 Тактика защиты.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, 33 принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Интегральная подготовка

Практика: Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Практика: Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитация, подводящими упражнениями).

Практика: Чередование изученных тактических технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

Раздел 6. Игровая подготовка

Практика: Учебные игры, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

Учебный (тематический) план 3 года обучения Стартовый уровень

Таблица 4

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
3. Третий год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие.	1	1	0	
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	0	
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека.	2	2	0	
1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	0	
1.5	Правила игры в волейбол.	2	2	0	
1.6	Места занятий и инвентарь.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	95	0	95	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	32	0	45	
2.2	Спортивные и подвижные игры	32	0	36	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	31	0	35	
3	Техническая подготовка	80	0	80	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Перемещения и стойки.	13	0	13	
3.2	Передачи мяча	13	0	13	

3.3	Подачи	15	0	15	
3.4	Нападающие удары.	13	0	13	
3.5	Приём мяча сверху двумя руками	13	0	13	
3.6	Прием мяча снизу двумя руками	13	0	14	
4	Тактическая подготовка	36	0	36	Выполнение нормативов
4.1	Тактика нападения	18	0	18	
4.2	Тактика защиты	18	0	18	
5	Интегральная подготовка	21	0	21	Тренировочные и товарищеские игры
6	Игровая подготовка	20	0	20	
7	контрольные нормативы	14	0	14	
	Итого	276	10	266	

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.

1.3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

1.4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

1.5. Правила игры в волейбол.

Теория: Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

1.6. Места занятий и инвентарь.

Теория: Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в 19 спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2. Спортивные и подвижные игры.

Практика: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости (футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки).

2.3. Эстафеты и прыжковые упражнения

Практика: Проведение беговых эстафет на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4. Циклические упражнения.

Практика: Ходьба и бег на малые, средние и длинные дистанции.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Перемещения и стойки.

Практика: Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

3.2. Передачи.

Практика: Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера. Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

3.3. Подачи.

Практика: Нижняя прямая (боковая); Подачи через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

3.4. Нападающие удары.

Практика: Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

3.5. Прием сверху двумя руками.

Практика: Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

3.6. Прием снизу двумя руками.

Практика: в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Тактика нападения.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

4.2. Тактика защиты.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, 33 принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Интегральная подготовка

Практика: Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Практика: Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитация, подводящими упражнениями).

Практика: Чередование изученных тактических технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите - нападении.

Раздел 6. Игровая подготовка

Практика: Учебные игры, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

Раздел 7. Контрольные нормативы

Практика: Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 4 года обучения

Базовый уровень

Таблица 5

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития волейбола.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	80	0	80	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	20	0	20	
2.2	Гимнастические упражнения	20	0	20	
2.3	Легкоатлетические упражнения	20	0	20	
2.4	Спортивные и подвижные игры	20	0	20	

3	Техническая подготовка	55	0	55	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	27	0	27	
3.2	Техника защиты	28	0	28	
4	Тактическая подготовка	58	0	58	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Индивидуальные действия	18	0	18	
4.2	Групповые действия	20	0	20	
4.3	Командные действия	20	0	20	
5	Игровая подготовка	40	0	40	
6	Контрольные испытания и соревнования	16	0	16	Тренировочные и товарищеские игры
7	Специальные навыки	3	0	3	Нормативы
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Интегральная Игровая	12	0	12	
	Итого	276	9	267	

Содержание учебного (тематического) плана 4 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Правила игры и методика судейства соревнований.

1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.3 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.5 Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.6 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии

физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.7 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

1.9 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге и прыжках. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.4 Спортивные и подвижные игры.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1 Перемещения и стойки.

Практика: Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг,

скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

3.2 Передачи.

Практика: Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера. Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

3.3 Подачи.

Практика: Нижняя прямая (боковая); Подачи через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

3.4 Нападающие удары.

Практика: Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

3.5 Прием сверху двумя руками.

Практика: Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

3.6 Прием снизу двумя руками.

Практика: в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1 Тактика нападения.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

4.2 Тактика защиты.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, 33 принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Интегральная подготовка

Практика: Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Практика: Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитация, подводящими упражнениями).

Практика: Чередование изученных тактических технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите - нападении.

Практика: Многократные выполнения технических приемов подряд; то же тактических действий.

Практика: Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Практика: Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Раздел 6. Игровая подготовка

Практика: Учебные игры, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

Раздел 7. Контрольные нормативы

Практика: Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Практика: Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам. Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Учебный (тематический) план 5 года обучения Базовый уровень

Таблица 6

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Контрольные тесты Беседа, опрос

1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития волейбола.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	80	0	80	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	16	0	16	
2.2	Гимнастические упражнения	16	0	16	
2.3	Легкоатлетические упражнения	16	0	16	
2.4	Спортивные и подвижные игры	16	0	16	
3	Техническая подготовка	55	0	55	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	27	0	27	
3.2	Техника защиты	28	0	28	
4	Тактическая подготовка	58	0	58	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Индивидуальные	18	0	18	

	действия				
4.2	Групповые действия	20	0	20	
4.3	Командные действия	20	0	20	
5	Интегральная подготовка	12	0	12	Контрольные и соревновательные игры
6	Игровая подготовка	40	0	40	Тренировочные и товарищеские игры
7	Контрольные испытания	16	0	16	Нормативы
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
	Итого	276	9	267	

Содержание учебного (тематического) плана 5 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Правила игры и методика судейства соревнований.

1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.3 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.5 Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.6 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.7 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.

Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

1.9 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге и прыжках. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.4 Спортивные и подвижные игры.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1 Перемещения и стойки.

Практика: Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

3.2 Передачи.

Практика: Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера. Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

3.3 Поддачи.

Практика: Нижняя прямая (боковая); Поддачи через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

3.4 Нападающие удары.

Практика: Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

3.5 Прием сверху двумя руками.

Практика: Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

3.6 Прием снизу двумя руками.

Практика: в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1 Тактика нападения.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

4.2 Тактика защиты.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, 33 принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Интегральная подготовка

Практика: Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Практика: Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитация, подводящими упражнениями).

Практика: Чередование изученных тактических технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите - нападении.

Практика: Многократные выполнения технических приемов подряд; то же тактических действий.

Практика: Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Практика: Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Раздел 6. Игровая подготовка

Практика: Учебные игры, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

Раздел 7. Контрольные нормативы

Практика: Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Практика: Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам. Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Учебный (тематический) план 6 года обучения Базовый уровень

Таблица 7

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
6. Шестой год обучения					
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической	1	1	0	

	культуры и спорта в современном обществе.				
1.4	История развития волейбола.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	80	0	80	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	16	0	16	
2.2	Гимнастические упражнения	16	0	16	
2.3	Легкоатлетические упражнения	16	0	16	
2.4	Спортивные и подвижные игры	16	0	16	
3	Техническая подготовка	55	0	55	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	27	0	27	
3.2	Техника защиты	28	0	28	
4	Тактическая подготовка	58	0	58	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Индивидуальные действия	18	0	18	
4.2	Групповые действия	20	0	20	
4.3	Командные действия	20	0	20	
5	Интегральная подготовка	12	0	12	
6	Игровая подготовка	40	0	40	Тренировочные и товарищеские игры
7	Контрольные	16	0	16	Нормативы

	испытания				
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
	Итого	276	9	267	

Содержание учебного (тематического) плана 6 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Правила игры и методика судейства соревнований.

1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.3 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.5 Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.6 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.7 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

1.9 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге и прыжках. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.4 Спортивные и подвижные игры.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1 Перемещения и стойки.

Практика: Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

3.2 Передачи.

Практика: Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера. Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

3.3 Поддачи.

Практика: Нижняя прямая (боковая); Поддачи через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

3.4 Нападающие удары.

Практика: Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в

прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

3.5 Прием сверху двумя руками.

Практика: Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

3.6 Прием снизу двумя руками.

Практика: в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1 Тактика нападения.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

4.2 Тактика защиты.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, 33 принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Интегральная подготовка

Практика: Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Практика: Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитация, подводящими упражнениями).

Практика: Чередование изученных тактических технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите - нападении.

Практика: Многократные выполнения технических приемов подряд; то же тактических действий.

Практика: Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Практика: Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Раздел 6. Игровая подготовка

Практика: Учебные игры, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

Раздел 7. Контрольные нормативы

Практика: Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Практика: Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам. Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Учебный (тематический) план 7 года обучения Базовый уровень

Таблица 8

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
7. Седьмой год обучения					
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития волейбола.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Волейбол как вид	1	1	0	

	спорта и средство физического воспитания.				
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	80	0	80	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	16	0	16	
2.2	Гимнастические упражнения	16	0	16	
2.3	Легкоатлетические упражнения	16	0	16	
2.4	Спортивные и подвижные игры	16	0	16	
3	Техническая подготовка	55	0	55	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	27	0	27	
3.2	Техника защиты	28	0	28	
4	Тактическая подготовка	58	0	58	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Индивидуальные действия	18	0	18	
4.2	Групповые действия	20	0	20	
4.3	Командные действия	20	0	20	
5	Интегральная подготовка	12	0	12	
6	Игровая подготовка	40	0	40	Тренировочные и товарищеские игры
7	Контрольные испытания	16	0	16	Нормативы
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
	Итого	276	9	267	

Содержание учебного (тематического) плана 7 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Правила игры и методика судейства соревнований.

1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.3 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.5 Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.6 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.7 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

1.9 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге и прыжках. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.4 Спортивные и подвижные игры.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1 Перемещения и стойки.

Практика: Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

3.2 Передачи.

Практика: Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера. Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

3.3 Поддачи.

Практика: Нижняя прямая (боковая); Поддачи через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

3.4 Нападающие удары.

Практика: Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

3.5 Прием сверху двумя руками.

Практика: Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

3.6 Прием снизу двумя руками.

Практика: в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1 Тактика нападения.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

4.2 Тактика защиты.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, 33 принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Интегральная подготовка

Практика: Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Практика: Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитация, подводящими упражнениями).

Практика: Чередование изученных тактических технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите - нападении.

Практика: Многократные выполнения технических приемов подряд; то же тактических действий.

Практика: Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Практика: Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Раздел 6. Игровая подготовка

Практика: Учебные игры, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

Раздел 7. Контрольные нормативы

Практика: Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Практика: Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам. Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Учебный (тематический) план 8 года обучения Базовый уровень

Таблица 9

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
8. Восьмой год обучения					
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития волейбола.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Травматизм в спорте и его	1	1	0	

	профилактика.				
2	Общая физическая подготовка	80	0	80	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	16	0	16	
2.2	Гимнастические упражнения	16	0	16	
2.3	Легкоатлетические упражнения	16	0	16	
2.4	Спортивные и подвижные игры	16	0	16	
3	Техническая подготовка	55	0	55	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	27	0	27	
3.2	Техника защиты	28	0	28	
4	Тактическая подготовка	58	0	58	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Индивидуальные действия	18	0	18	
4.2	Групповые действия	20	0	20	
4.3	Командные действия	20	0	20	
5	Интегральная подготовка	12	0	12	
6	Игровая подготовка	40	0	40	Тренировочные и товарищеские игры
7	Контрольные испытания	16	0	16	Нормативы
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
	Итого	276	9	267	

Содержание учебного (тематического) плана 8 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Правила игры и методика судейства соревнований.

1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.3 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.5 Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.6 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.7 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

1.9 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге и прыжках. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.4 Спортивные и подвижные игры.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту»,

«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1 Перемещения и стойки.

Практика: Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперёд, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

3.2 Передачи.

Практика: Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера. Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

3.3 Подачи.

Практика: Нижняя прямая (боковая); Подачи через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

3.4 Нападающие удары.

Практика: Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

3.5 Прием сверху двумя руками.

Практика: Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

3.6 Прием снизу двумя руками.

Практика: в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1 Тактика нападения.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

4.2 Тактика защиты.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, 33 принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Интегральная подготовка

Практика: Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

Практика: Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитация, подводящими упражнениями).

Практика: Чередование изученных тактических технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите - нападении.

Практика: Многократные выполнения технических приемов подряд; то же тактических действий.

Практика: Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Практика: Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Раздел 6. Игровая подготовка

Практика: Учебные игры, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

Раздел 7. Контрольные нормативы

Практика: Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Практика: Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам. Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Учебный (тематический) план 9 года обучения
Продвинутый уровень

Таблица 10

№ /п/п	Название радела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
9. Девятый год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития волейбола.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Возрастные особенности и сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте	1	1	0	
1.9	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая	66	0	66	Контрольные тесты

	подготовка				
2.1	Строевые упражнения	10	0	10	
2.2	Гимнастические упражнения	20	0	20	
2.3	Легкоатлетические упражнения	25	0	25	
2.4	Спортивные и подвижные игры	16	0	16	
3	Техническая подготовка	52	0	52	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	28	0	28	
3.2	Техника защиты	27	0	27	
4	Тактическая подготовка	58	0	58	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Тактика нападения	29	0	29	
4.2	Тактика защиты	29	0	29	
5	Игровая подготовка	45	0	45	Тренировочные и товарищеские игры
6	Судейская практика	10	0	10	Нормативы
7	Интегральная подготовка	20	0	20	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического) плана 9 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Правила игры и методика судейства соревнований.

1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.3 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.5 Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.6 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.7 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

1.9 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге и прыжках. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.4 Спортивные и подвижные игры.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч

ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Практика: 3.1 Техника нападения:

Перемещения и стойки. Передачи. Подачи мяча. Нападающие удары.

Практика: 3.2 Техника защиты:

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1 Тактика нападения:

Практика:

Индивидуальные: Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки лицом), подачи (способа, направления), нападающего удара (способа, направления), подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену. Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке). Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом или спиной к нападающему. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии. Имитация нападающего удара и «обман», имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые: Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

Командные действия: Система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

4.1 Тактика защиты:

Практика: Индивидуальные: Выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой, при блокировании, при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих. Выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением). Способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением). Способа перемещения и способа приема от нападающих ударов. Блокирование определенного направления.

Групповые: Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, 3-4 нападающих ударов, обманных приемов. Взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими. Игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2. Игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

Командные: Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет: а) игрок зоны 3; б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад; в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. В положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара. Система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Раздел 5. Игровая подготовка

Практика: Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Раздел 6. Судейская практика

Практика: Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Раздел 7. Интегральная подготовка

Практика: Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Практика: Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по волейболу.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 10 года обучения Продвинутый уровень

Таблица 11

№ /п/п	Название радела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
10. Десятый год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической	1	1	0	

	культуры и спорта в современном обществе.				
1.4	История развития волейбола.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Возрастные особенности и сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте	1	1	0	
1.9	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	66	0	66	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	10	0	10	
2.2	Гимнастические упражнения	20	0	20	
2.3	Легкоатлетические упражнения	25	0	25	
2.4	Спортивные и подвижные игры	16	0	16	
3	Техническая подготовка	52	0	52	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	28	0	28	
3.2	Техника защиты	27	0	27	
4	Тактическая подготовка	58	0	58	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Тактика нападения	29	0	29	
4.2	Тактика защиты	29	0	29	
5	Игровая подготовка	45	0	45	Тренировочные и

					товарищеские игры
6	Судейская практика	10	0	10	
7	Интегральная подготовка	20	0	20	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	268	

Содержание учебного (тематического) плана 10 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Правила игры и методика судейства соревнований.

1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.3 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.5 Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.6 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.7 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерях сознания и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

1.9 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения в беге и прыжках. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.4 Спортивные и подвижные игры.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Практика: 3.1 Техника нападения:

Перемещения и стойки. Передачи. Подачи мяча. Нападающие удары.

Практика: 3.2 Техника защиты:

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Практика: 4.1 Тактика нападения:

Индивидуальные: Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки лицом), подачи (способа, направления), нападающего удара (способа, направления), подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену. Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке). Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом или спиной к нападающему. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии.

Имитация нападающего удара и «обман», имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые: Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

Командные действия: Система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Практика: 4.1 Тактика защиты:

Индивидуальные: Выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой, при блокировании, при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих. Выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением). Способы приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением). Способы перемещения и способа приема от нападающих ударов. Блокирование определенного направления.

Групповые: Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, 34 нападающих ударов, обманных приемов. Взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими. Игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2. Игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

Командные: Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет: а) игрок зоны 3; б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад; в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. В положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара. Система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Раздел 5. Игровая подготовка

Практика: Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Раздел 6. Судейская практика

Практика: Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Раздел 7. Интегральная подготовка

Практика: Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Практика: Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по волейболу.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Практика: Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

Стартовый уровень:

Метапредметные результаты:

- развитие важных двигательных качеств волейболиста: быстрота, ловкость, сила и выносливость;
- развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий и др.);
- способствование воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Личностные результаты:

- формирование умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развитие коммуникационных навыков группового взаимодействия, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- формирование умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и в соответствии с этим решение задачи личностного физического совершенствования.

Предметные результаты:

- знают теорию и практику необходимую в волейболе;
- изучили основы строения и функций организма;
- умеют планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умеют принимать мяч от сетки, подачу и прием, и передачи мяча;
- начальное обучение технике и тактике игры в волейбол;
- способствование воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- отбор одаренных детей.

Базовый уровень:

Метапредметные результаты:

- воспитание ценных морально-волевых качеств: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Личностные результаты:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Предметные результаты:

- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в волейбол;
- знать гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- обучены технике и тактике игры в волейбол;
- умеют управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды
- совершенствование основных технических приемов в игре волейбол;
- способствование воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- отбор одаренных детей.

Продвинутый уровень:

Метапредметные результаты:

- продолжение развития координации движений, быстроты, общей и силовой выносливости.

Личностные результаты:

- подготовка выпускников к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики в области физической культуры и спорта.

Предметные результаты:

- повышение эффективности технической подготовленности в процессе тренировочных занятий;
- умеют в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- осуществляют индивидуальные действия: выбор места при приёме подач, блокировании, страховке партнеров
- осуществляют групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударов,
- организовать командные действия: расположение игроков при приёме подачи
- имеют навыки техники движений в волейболе, командных тактических действий в нападении и защите;

- Приобретён опыт: организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, волейболом с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых и стандартных ситуаций в волейболе;
- участия в соревнованиях.

2. Организационно – педагогические условия

2.1. Календарный учебный график 2026-2027 учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2026	19.07.2027	46	138	276	по 2 часа 3 раза в неделю (итого 6 часов в неделю)
4	01.09.2026	19.07.2027	46	138	276	по 2 часа 3 раза в неделю (итого 6 часов в неделю)
6	01.09.2026	19.07.2027	46	138	276	по 2 часа 3 раза в неделю (итого 6 часов в неделю)
8	01.09.2026	19.07.2027	46	138	276	по 2 часа 3 раза в неделю (итого 6 часов в неделю)
9	01.09.2026	19.07.2027	46	138	276	по 2 часа 3 раза в неделю (итого 6 часов в неделю)
Каникулы: с 20.07.2027 по 31.08.2027						

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

- Мяч волейбольный (15 штук на группу; 100% времени реализации программы)
- Волейбольная сетка (1 штука на группу; 100% времени реализации программы)
- Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу; 100% времени реализации программы).

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствия квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории

Методическое обеспечение:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Контрольные испытания «Техническая подготовка».

В сентябре проводятся контрольные нормативы по физической подготовке и в марте обязательная сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, для перевода на следующий год обучения. Обучающимся предлагается 6 контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (приложение 1,2). А также комплекс контрольных упражнений по избранному виду спорта волейбол (приложение 1,2).

3. Список литературы

Для педагога:

1. Булыкина Л.В., Фомин Е.В., Белова Н.Ю. Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе. М.: Дивизион, 2018
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2017.
3. Волейбол. Теория и практика. Учебник. М.: Спорт, 2016
4. Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства. М.: Владос, 2019
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. 3 изд-е. М.: ЁЁ Медиа, 2018.
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
7. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
8. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие / Е.Ю. Коротаева. М.; Проспект, 2018.
9. Романенко В.О., Фомин Е.В. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока), (методическое пособие) Выпуск №9. М: ВФВ, 2015

10. Спорт в школе «Волейбол». Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. М.: SPORT, 2015.

11. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. М.: Спорт, 2015

12. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

13. Цукерман М.И., Кунянский В.А. Волейбольный судья. Учебное пособие. М.: Дивизион, 2020г.

Для родителей:

1. Спорт в школе «Волейбол». Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. М.: SPORT, 2015.

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16)).

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

Для учащихся:

1. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. Волейбол Учебно-методическое пособие URL: http://pf.ncfu.ru/data/files/docs/education/2017/baccalaureate/40.03.01/YgPrav/MD/Metod_EKпоФКиС_Волейбол_Астахова_Крахмалев_Стрельченко_40.03.01_Юриспруденция_2017.PDF (дата обращения 15.04.2019)

2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В. М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. [электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/volleybol-belyaev-uchebnikdoc-3113814.html> (дата обращения 15.04.2019)

3. Комплекс упражнений по волейболу. [электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/volleybolkompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniya-napadayushchego-udara-1179047.html> свободный (дата обращения 15.08.2018)

4. Техничко–тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие.[электронный ресурс] URL: <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/13.pdf> (дата обращения 15.04.2019)

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы

Год обучения	Бег 30м	Прыжок в высоту одновременно отталкиванием двумя	Челночный бег 5 х 6 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
--------------	---------	--	-----------------------	---	--	---	--

			ногами (см)										(от уровня скамьи)	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1-2	7,1	7,3	36	30	12,0	12,5	135	125	5	4	8	6	+1	+3
3-4	6,5	6,6	37	31	11,8	12,3	155	140	11	7	9	7	+2	+4
5-6	6,2	6,3	39	33	11,6	12,2	170	155	13	9	10	8	+3	+5
7-8	5,9	6,1	40	35	11,5	12,0	180	165	15	11	10	8	+4	+5
9-10	5,6	5,9	40	35	11,5	12,0	210	180	17	13	11	9	+4	+5

Комплекс контрольных упражнений

Уровень подготовки	Норматив (техника)
Стартовый	Освоить навыки технической подготовки волейболиста; техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите; Освоить технику верхних передач; Освоить технику передач снизу; Освоить технику верхнего приема мяча; Освоить технику нижнего приема мяча; Освоить технику подачи мяча снизу;

Комплекс контрольных упражнений

Уровень подготовки	Норматив (техника)
Базовый	Уметь играть по правилам; Освоить технику верхней прямой подачи мяча; Освоить технику нападающего удара; Овладеть навыками судейства; Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола; Овладеть техникой блокировки в защите; Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Комплекс контрольных упражнений

Уровень подготовки	Норматив (техника)
Продвинутый	Владеть техникой прямой подачи в прыжке; Уметь принимать мяч от сетки; Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе; Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание; Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах; Навыки командных действий в защите и нападении; Владеть тактикой нападения; Владеть тактикой защиты; Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Приложение 2

Контрольные тесты

1-2 год обучения.

1 - Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?

а) 6 б) 9 в) 12

2- Кто основал игру «волейбол»?

а) Альфред Холстед.

б) Вильям Морган.

в) Джеймс Нейсмит.

3 - Какая страна считается родиной волейбола?

а). Россия.

б). США.

в). Япония

4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

А) игрок ударил несколько раз мячом об пол

Б) заступил ногой пространство площадки

В) выполнил прыжок перед подачей

Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

5 - Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?

А) 30 Б) 15 В) 25 Г) 28

6. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

А) 2.28

Б) 2.36

В) 2.40

Г) 2.43

7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером

А) 19 x 8

Б) 19 x 10

В) 18 x 9

Г) 18 x 10

8. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

А) 6

Б) 12

В) 5

Г) 9

9. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?

А) 25

Б) 15

В) 30

Г) 35

10. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?

А) 2 Б) 3 В) 4 Г) 5

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

3-4 год обучения.

1. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

А) против часовой стрелки

Б) по часовой стрелке

В) хаотично

Г) куда покажет судья

2 – Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче?

а) 2 б) 3 в) 4 г) 5

3 - Сколько секунд отводится на подачу игроку?

а) 5 б) 6 в) 8 г) 10

4 - Либеро – это...

а) разыгрывающий игрок

б) нападающий игрок

в) игрок зоны защиты

г) тренер

5 - Из 1 зоны игрок переходит в....

а) 3 б) 4 в) 2 г) 6

6 - Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

А) падающий мяч;

Б) летающий мяч;

В) планирующий мяч.

7. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?

А) 2.24

Б) 2.26

В) 2.38

Г) 2.43

8. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар из:

А) 1 зоны

Б) 2 зоны

В) 3 зоны

Г) 4 зона

9. Игрок какой зоны выполняет подачу?

А) 6 Б) 1 В) 2 Г) 5

10. Сколько игроков одной команды записано в протоколе игры?

А) 10 Б) 12 В) 14 Г) 16

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

5-6 год обучения.

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в:

а- США; б – Канаде; в- Японии; г – Германии.

2. Автором создания игры в волейбол считается:

а – Елмери Бери; б – Вильям Морган; в – Ясутака Мацудайра;

г – Анатолий Эйнгорн.

3. Размер волейбольной площадки равен:

а – 9м х 16м; б – 9м х 18м; в – 9м х 19м; г – 10м х 20м.

4. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:

а – 2м 43см; б -2м 45см; в – 2м 47см; г – 2м 50см.

5.Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:

а – 2м 24см; б – 2м 45см; в – 2м 47см; г – 2м 50см.

6.Игровое время в волейболе состоит:

а – из 2 партий по 20 мин; б – из 3 партий по 15 мин;

в – из 5 партий по 15 мин; г – из 5 партий без ограничения времени.

7.Одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находиться:

а – 5 игроков; б – 6 игроков; в – 7 игроков; г – 8 игроков.

8.В каждой партии по правилам волейбола можно произвести

(а -6, б – 8, в – 10, г – 12) полных замен.

9.В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют

10.В волейболе игрок либеро должен отличаться от остальных игроков на площадке:

а – цветом майки; б – ростом; в – размером номера на груди.

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

7-8 год обучения.

1.В волейболе игрок либеро может заменить основных игроков на площадке, во время их игры в зонах

2.В волейболе в каждой партии команде предоставлено право на:

а – 1 тайм-аут; б – 2 тайм-аута; в – 3 тайм-аута.

3.Длительность тайм-аута (в сек.) в волейболе:

а – 30; б – 45; в – 60.

4.Во время тайм-аутов в волейболе игроки, находившиеся на площадке, должны:

а – уйти с неё; б – подойти к тренеру; в – подойти к своей скамейке запасных.

5.Длительность перерывов между партиями (в мин.):

а – 1; б - 3; в – 5; г – 2.

6.Ошибки в расстановке принимающей команды в волейболе определяет:

а – первый судья; б – второй судья; в – по возможности оба судьи.

7.Смена площадок в волейболе происходит:

а – после каждой партии, за исключением решающей;

б – после того, как какая-либо команда первой наберёт 8 и 25 очков;

в – после каждых разыгранных 10 и 20 очков.

8.В волейболе в решающих 5-й и 3-й партиях после (а – 7; б- 8; в – 9) очков командыменяются сторонами.

9.Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называют

10.Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:

а – бросок; б – подача; в – передача; г – приём.

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

9-10 год обучения.

1.В волейболе игрок, находящийся в 1 зоне, при «переходе» перемещается в зону №.....

2.В волейболе игрок, находящийся в 5 зоне, при «переходе» перемещается в зону №.....

3.Сколько времени отводится на выполнение подачи (в сек.) в волейболе:

а – 5; б – 6; в – 8; г – 3.

4.Подача в волейболе может выполняться:

а – только одной кистью; б – одной кистью или любой частью руки;

в – любой частью руки и ноги.

5.В волейболе право на подачу получает игрок, находящийся в зоне №:

а – 1; б – 2; в – 5; г – 6.

6. Технический приём атаки в волейболе, заключается в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки, называется.....

7.Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает:

а – атакующий удар; б – блокирование; в – заслон; г – задержка.

8.Время на замену в волейболе определяется в :

а – 30 сек; б – 60 сек; в – столько, сколько необходимо для записи замены в протокол.

9.Какой термин относится к волейболу:

а – фол; б – угловой; в – пенальти; г – блок.

10.В волейболе при блокировании переносить руки на сторону соперника:

а – можно; б – нельзя; в – можно при условии, что это не мешает игре соперника.

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение