

<p>Принято на Педагогическом Совете Протокол №_1 От 29 августа 2024 гг.</p>	<p>Утверждено Директор  Агафонова. Приказ № 77-д/ОТ От 30 августа 2024 г г.</p> 
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

Волейбол

Физкультурно-спортивное направление

Программа рассчитана на обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 36 недель

Программу составил Педагог: Агафонова А.Н.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р).

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Программа направлена на мотивацию обучающихся к дальнейшему обучению и совершенствованию игре в волейбол, овладению ими широкого спектра технико-тактических умений с их последующим применением в игровой практике. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным играм. Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Новизна и отличительные особенности программы. Интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности, развивает креативные качества у обучающихся и расширяет диапазон творчества педагогов.

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 12-17 лет, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по гендерному принципу по 15-20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного

представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий: групповая.

Режим занятий: Программой предусмотрено обучение 2 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 1 раз в неделю 2 часа. 1 час равен 45 минутам.

Общий объем учебной нагрузки: 72 часа в год.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 36 недель.

2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивных играх «Волейбол»

Задачи:

обучающие:

- формировать устойчивые знания в области физической культуры и спорта: термины, определения, понятия, правила соревнований по волейболу;
- обучить технико-тактическим навыкам с их последующим применением в игровой практике;
- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий по волейболу.

развивающие:

- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;
- способствовать развитию физических качеств;
- расширить двигательные возможности обучающихся;
- формировать технические и тактические навыки и умения вести игру в волейболе;

воспитательные:

- воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни;
- заинтересовать обучающихся упражнениями с мячом;
- воспитывать трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4		Выполнение контрольных тестов
1.1	Вводное занятие. История и пути развития	1	1		

	современного волейбола. Техника безопасности				
1.2	Основы спортивной тренировки режим и личная гигиена.	2	2		
1.3.	Правила соревнований.	1	1		
2	Практические занятия	68	5	63	
2.1	Общая физическая подготовка	15	1	14	Контрольные упражнения (тест)
2.2	Специальная физическая подготовка	15	1	14	Контрольные упражнения (тест)
3	Технико-тактическая подготовка Волейбол	25	1	24	Контрольные упражнения (тест)
4	Учебно-тренировочные игры (соревнования)	11	1	10	
5	Контрольные тесты	1	1	1	Выполнение контрольных тестов
	Итого	72	9	63	

Содержание учебного плана

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические; практические занятия – тренировочные занятия, игры, профилактические и оздоровительные мероприятия

1. ТЕОРИЯ.

Данный раздел дается весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-6 минут.

1.1. Вводное занятие. знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. История и пути развития современного волейбола. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового волейбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих клубов страны.

1.2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физическое развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

Самоконтроль.

- 1.3. Правила игры в волейбол: термины; схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Роль судьи. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды.

2. ПРАКТИКА:

2.1. Общая физическая подготовка.

Теория. Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки.

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах,

элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практика. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле». Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

3. Техничко-тактическая подготовка

Волейбол

Стойки, перемещения. Сочетание перемещений и технических приемов. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча. Комбинации из основных элементов техники передачи мяча двумя руками сверху, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Передача мяча двумя руками через голову (назад).

Передача мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке. Передача мяча двумя руками через голову (назад) в прыжке.

Прием мяча и подачи.

Комбинации из основных элементов техники *приема мяча сверху и снизу*: на месте и после перемещения (прием, передача);

Подачи. Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину, в обруч, в куб.

Нападающий удар и блокирование.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование. одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактика в нападении. Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). 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, 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.

Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании выход в зону «удара».

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 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Система защиты «углом вперед».

4. Учебно-тренировочные игры (соревнования).

Теория. Инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тренировочные игры:

- игра по упрощенным правилам с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках, игры с заданиями.
- соревнования, участие в турнирах и в соревнованиях различного уровня.

5. Контрольные тесты.

Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений

- наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением отдельных элементов (амплитуда, количество повторений и техники исполнения);
- выполнение контрольных тестов;

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- будут знать о влиянии физических упражнений на организм для укрепления здоровья;
- научатся выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств, осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым.

Метапредметные результаты:

- потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности;
- научатся выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика.

Предметные результаты:

- мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта;
- будут знать технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований;
- научатся выполнять базовые технические элементы и их связки; играть в волейбол по упрощённым и основным правилам.

5. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется

свободное время. На протяжении занятий преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). В сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство) эстетического чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость. Серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей. Экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе). Следует проводить систематические беседы на темы воспитания, лекции, рассказы о жизни замечательных людей, проведение праздников, турниров с приглашением членов сборных команд, посещение музеев, воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию. Влияние коллектива на формирование личности многообразно. Коллектив приучает обучающихся дисциплине, труду, уважения к старшим, тягу к повышению своего образовательного уровня. Но главенствующая роль нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю.

Основные факторы воспитательного воздействия:

1. Личные примеры преподавателя в вопросах дисциплины, соблюдения спортивного режима.
2. Педагогическое мастерство преподавателя в вопросах дисциплины, его творчестве, поиск новых путей в работе.
3. Формирование и укрепление коллектива обучающихся, его участие в решении вопросов жизни спортивной школы.

Основные формы воспитательной работы:

1. Систематическое привлечение обучающихся к общественной работе (посильная помощь в организации и проведение соревнований).
2. Обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях.
3. Обсуждение коллективом фактов отклонения от нормы в поведении.
4. Введение традиционных ритуалов (награждение победителей соревнований и обучающихся, отличившихся в общих делах спортивной школы, торжественный прием в спортивную школу).
5. Совместная работа с общеобразовательной школой, общественными организациями.

Необходимо решать воспитательные задачи, такие, как:

1. Воспитание волевых качеств (целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, активность, инициативность, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели, способность продолжать борьбу в соревнованиях в условиях неудачно складывающейся ситуации).
2. Воспитание спортивного трудолюбия (способности выполнять большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач).
3. Интеллектуальное воспитание (овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, гигиены, психологии и других дисциплин; расширение кругозора в спорте и жизни).
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к государственной собственности (спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивная форма).
5. Самовоспитание (сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности).

подготовка										
Общая физическая подготовка	14	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Специальная физическая подготовка	14	1	2	1	2	2	2	1	2	1
Технико-тактическая подготовка	24	3	3	3	3	2	3	3	2	2
Учебно-тренировочные игры (соревнования)	10	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Контрольные тесты (практика)	1									1
Всего часов	72	8								

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Кадровое обеспечение. Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион.

Спортивный инвентарь:

- секундомер;
- насос для накачивания мячей в комплекте с иглами;
- мяч волейбольный;
- сетка волейбольная.

Дополнительно для реализации программы может быть использовано оборудование, которое приобретается или предоставляется образовательной организацией.

Спортивная база:

- зал 9 x 18 м.; открытые плоскостные площадки;
- раздевалки (жен, муж).

8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат – улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

- сбор информации
- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится 1 раза в год

- промежуточный контроль – декабрь во время тренировочного занятия;
- итоговая аттестация – май.

Формой контроля являются тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол, что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

9. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ.

Контрольно-измерительные материалы

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики	Не менее 50% правильных ответов

Вопросы теста:

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15 2) 18 x 9 3) 12 x 24 4) 40 x 20

2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
2) до счета 15 очков
3) до счета 17 очков
4) неограниченный счет

4. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией
2) с любого места за лицевой линией
3) с любого места на площадке
4) с центральной линии на площадке

5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 8 сек. 4) 5 сек.

6. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
2) 4 касания

- 3) 5 касания
- 4) неограниченное количество касаний

7. Что такое «блокирование»

- 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
- 2) удар по мячу под сеткой
- 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
- 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

8. Когда мяч считается вышедшим из игры?

- 1) мяч касается антенны сетки
- 2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета
- 3) мяч касается игрока команды соперника
- 4) мяч касается линии разметки площадки

9. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

- 1) засчитывается два очка
- 2) предлагается игроку сделать вторую подачу
- 3) номер игрока (2)
- 4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

10. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры
- 4) продолжение игры

Тестовые упражнения по общей физической и специальной-физической подготовке и технико-тактической подготовке

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев			юн	дев
12	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	17	15	176	164
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	15	13	172	158
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	13	11	168	152
13	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	20	17	180	172
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	18	15	175	168
	<i>Низкий</i>	5.9	6.3	16	13	170	164
14-15	<i>Высокий</i>	5.6	5.8	24	20	190	185
	<i>Средний</i>	5.7	5.9	22	17	180	176
	<i>Низкий</i>	5.8	6.1	20	15	175	172
16	<i>Высокий</i>	5,2	5,6	17	15	187	176
	<i>Средний</i>	5,4	5,7	15	13	184	172
	<i>Низкий</i>	5,6	5,9	13	11	181	168
17	<i>Высокий</i>	5,1	5,5	20	17	195	183

	<i>Средний</i>	5,3	5,6	18	15	190	179
	<i>Низкий</i>	5,5	5,8	16	13	187	176

возраст	уровень	СФП					
		12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	<i>Высокий</i>	11.5	12.0	490	450	37	35
	<i>Средний</i>	11.7	12.4	465	400	35	32
	<i>Низкий</i>	11.9	12.8	410	370	32	30
13	<i>Высокий</i>	26.5	30.0	550	480	43	37
	<i>Средний</i>	26.9	30.4	480	460	40	35
	<i>Низкий</i>	27.4	30.8	430	400	38	33
14-15	<i>Высокий</i>	26.4	29.7	590	510	48	42
	<i>Средний</i>	26.7	29.9	550	470	44	38
	<i>Низкий</i>	27.2	30.0	500	420	40	35

Возраст	Уровень	СФП					
		Бег 92 м. с изменением направления «елочка» (с.)		Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)		Прыжок вверх с места со взмахом руками (см.)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
16	<i>Высокий</i>	26,6	28,6	12,0	10,0	24,0	39,0
	<i>Средний</i>	26,8	28,8	11,0	9,0	23,0	39,5
	<i>Низкий</i>	27,0	29,0	9,0	7,0	22,0	40,0
17	<i>Высокий</i>	26,2	28,2	13,0	11,0	36,0	31,0
	<i>Средний</i>	26,4	28,4	12,0	10,0	35,0	30,5
	<i>Низкий</i>	26,6	28,6	10,0	9,0	34,0	25,0

возраст	уровень	ТТ- волейбол					
		Передача мяча сверху		Передача мяча снизу		до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; с 13 лет: подача в указанную зону.	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
12	<i>Высокий</i>	23	23	19	18	5	4
	<i>Средний</i>	22	22	18	17	4	3
	<i>Низкий</i>	21	21	17	16	3	2
13	<i>Высокий</i>	24	24	20	19	6	6

	<i>Средний</i>	23	23	19	18	5	5
	<i>Низкий</i>	22	22	18	17	4	4
14-15	<i>Высокий</i>	25	25	21	20	7	7
	<i>Средний</i>	24	24	20	19	6	6
	<i>Низкий</i>	23	23	19	18	5	5
Возраст	Техническая подготовка						
	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) (кол-во серий)	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)		Подача на точность: верхняя прямая в правую половину площадки, верхняя прямая в зону 4		Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5 и 6	
	Юноши, девушки	Юноши, девушки		Юноши, девушки		Юноши, девушки	
16	6	3		4		3	
17	8	4		5		4	

10. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (учителя) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель).

- Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта:

- включение – введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция – усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция – освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств:

- по интенсивности: равномерный, переменный;
- по изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный;
- игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил. Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

- соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Структура занятия

I.Подготовительная часть: Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

II.Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям - упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость, ТТМ, учебная игра

III.Заключительная часть: подвижные игры, эстафеты, дыхательные упражнения, расслабление, подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждения, беседа по ОТ,ТБ,ПДД;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, стенды, плакаты. Инструкции.	Компьютер, телефон, планшет
2	Общая специальная	Групповая, индивидуаль	Словесный, наглядный,,	Спортивное оборудованиеин	Оснащение спортивного

	физическая подготовка ТТ	ная	равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	вентарь, учебные пособия, плакаты	зала, индивидуальный спортивный инвентарь
3	Контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	Соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундометр

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Волейбол Теория и методика тренировки. Под ред. А.В. Беляева, Л.В. Булыкина М., 2011.
2. Волейбол Подготовка команды к соревнованиям. Под ред. Ю.Н. Клещеева М, 2009.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Волейбол: профессиональная подготовка судей, В.А. Кунянский М. 2007 г.
5. Волейбол в школе, С.В. Легоньков, Т.К. Комарова, ОАО Смоленская городская типография, Смоленск 2012
6. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г
7. Методическое пособие по обучению игре в волейбол Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, М. 2005.
8. Подготовка команды к соревнованиям, Ю.Н. Клещев, М 2009 г.
9. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд. Спорт. 2019г.
10. Юный волейболист (учебное пособие для тренера) Ю.Д. Железняк, М 1988 г.

Интернет-ресурсы:

- <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>
- <http://ru.sport-wiki.org/>
- <https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/>
- <https://news.sportbox.ru/stats>
- <https://volley.ru/>
- <https://minsport.gov.ru/>