

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Зауральский агропромышленный колледж

Утверждаю  
И.о. директора ГБПОУ ЗАПК  
З.Ю. Султанова  
« 04 » 2021 г



**Рабочая программа  
секции по волейболу**

**Разработал: Юлмухаметов Р.Ш.  
преподаватель ф/к**

**Баймак-2021г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом в колледже, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться студентам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия,

занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

#### ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

#### ЗАДАЧИ:

##### 1. Образовательные:

- обучить обучающихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить обучающихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

##### 2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

##### 3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Особенностью данной программы является компактное количество часов (72 часа), возможность заняться волейболом в любом этапе, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в колледже.

Отличительные особенности данной ОП от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение учебного процесса, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.

2. Изучение и обучение основам техники волейбола.

- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для обучающихся 16-18 лет.

Сроки реализации программы от 1 года:

Программа рассчитана на детей и подростков от 16 до 18 лет.

#### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого года обучения, обучающихся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

#### ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающихся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### Графа учёта

#### 1 Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.

Конспекты занятий для педагога. Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.

Вводный,

положение о соревнованиях по волейболу.

#### 2 Общефизическая подготовка

волейболиста Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, Словесный, наглядный показ,

упражнения в парах, тренировки, Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего Тестирование, карточки судьи, протоколы

### 3 Специальная подготовка

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.

Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

### 4 Техническая подготовка волейболиста

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.

Учебная игра. Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего

Терминология, жестикуляция. Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

### 5 Игровая подготовка

групповая, подгрупповая, коллективно-групповая практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.

Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Теоретические сведения –6 часов

#### Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

## 2. Общефизическая подготовка – 22 часов (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

## 3. Специальная физическая подготовка – 22 часов

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

## 4. Техническая подготовка -22 часов

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

**Учебно-тематическое планирование**

№ уроков	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Количество ча-	Календар- ные сроки			Фактиче- ские сроки			Планируемые результаты		
									Знания	Умения	Навыки и способы деятельности
1	<p>Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.</p> <p>Краткий исторический очерк развития волейбола.</p> <p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Изучение верхней передачи мяча сверху.</p>	2	0	1	0	9				<p><b>Знать.</b> Терминологию избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.</p> <p>Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми</p>	
2	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p> <p>Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок.</p> <p>Закрепление навыка передачи мяча сверху.</p>	2	0	8	0	9				<p><b>Уметь</b> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия</p>	



	Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.										
3	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	2	<b>1</b> <b>5</b> <b>0</b> <b>9</b>								Организация и проведение спортивной игры учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми
4	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.	2	<b>2</b> <b>2</b> <b>0</b> <b>9</b>								Знать общие основы волейбола; Расширят представление о технических приемах в волейболе; Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку; Уметь играть по упрощенным правилам игры; Овладеть понятиями терминологии и жестикологии; Получить навыки технической подготовки волейболиста;
5	Сведения о строении и функциях организма человека. Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение в начальные игровые ситуации.	2	<b>2</b> <b>9</b> <b>0</b> <b>9</b>								Освоить 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;
6	Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	2	<b>0</b> <b>6</b> <b>1</b> <b>0</b>								

	Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.								
7	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.	2	1 3 1 0						
8	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты. Нижняя боковая подача.	2	2 0 1 0						
9	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	2	2 7 1 0						
10	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки.	2	0 3 1 1						

	Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.							
11	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	2	1 0 1 1					
12	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	2	1 7 1 1					
13	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	2	2 4 1 1					
14	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.	2	0 1 1 2					

	Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.								
15	Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	2	0 8 1 2						
16	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Нижняя боковая подача.	2	1 5 1 2						
17	Общая и специальная физическая подготовка. Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	2	2 2 1 2						
18	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2	2 9						

	<p>Нижняя и верхняя передачи.          Прямая нижняя подача мяча.          Нападающий удар с собственного подбрасывания.          Двухсторонняя игра в волейбол.          Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</p>		<b>1</b>						
19	<p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.          Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.          Подвижные игры и эстафеты.          Основные стойки, перемещения и остановки.          Нижняя и верхняя передачи.          Введение в начальные игровые ситуации.          Нижняя боковая и прямая подачи.</p>	2	<b>0</b> <b>5</b> <b>0</b> <b>1</b>						
20	<p>Общая и специальная физическая подготовка.          Нижняя и верхняя передачи.          Нижняя боковая и прямая подачи.          Подводящие упражнения для нападающих действий.          Двухсторонняя игра в волейбол.          Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</p>	2	<b>1</b> <b>2</b> <b>0</b> <b>1</b>						
21	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.          Подвижные игры и эстафеты.          Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов.</p>	2	<b>1</b> <b>9</b> <b>0</b> <b>1</b>						

	Передачи для нападающих действий. Организация и проведение соревнований.								
22	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	2	<b>2</b> <b>6</b> <b>0</b> <b>1</b>						
23	Общая и специальная физическая подготовка. Контрольная игра, соревнование.	2	<b>0</b> <b>2</b> <b>0</b> <b>2</b>						
24	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	<b>0</b> <b>9</b> <b>0</b> <b>2</b>						
25	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи.	2	<b>1</b> <b>6</b> <b>0</b> <b>2</b>						

	Двухсторонняя игра в волейбол.								
26	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	2	2 3 0 2						
27	Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	0 2 0 3						
28	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.	2	0 9 0 3						

29	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Основные стойки, перемещения и остановки.</p> <p>Нижняя и верхняя передачи.</p> <p>Нижняя боковая и прямая подачи.</p> <p>Техника верхней подачи.</p> <p>Обучение нападающему удару.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	2	1 6 0 3					
30	<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения в парах с мячом.</p> <p>Техника игры в волейбол.</p> <p>Нижняя передача над собой и за спину.</p> <p>Блокировка нападающего удара.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>	2	2 3 0 3					
31	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Основные стойки, перемещения и остановки.</p> <p>Нижняя и верхняя передачи.</p> <p>Нижняя боковая и прямая подачи.</p> <p>Техника верхней подачи.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	2	3 0 0 3					
32	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p>	2	0 6					



	<p>Основные стойки, перемещения и остановки.</p> <p>Введение в начальные игровые ситуации.</p> <p>Обучение нападающему удару.</p> <p>Совершенствование техники верхней подачи мяча.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>		<b>0</b>						
33	<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Упражнения в парах с мячом.</p> <p>Техника игры в волейбол.</p> <p>Нападающий удар и блокирование.</p> <p>Нижняя передача над собой и за спину.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>	2	<b>1</b>						
34	<p>Контрольные нормативы для оценки технических приёмов.</p> <p>Техника игры в волейбол.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.</p> <p>Нижняя передача над собой и за спину.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.</p>	1	<b>2</b>						
35	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p>Основные стойки, перемещения и остановки.</p> <p>Введение в начальные игровые ситуации.</p>	1	<b>2</b>						
			<b>7</b>						
			<b>0</b>						
			<b>4</b>						

	Обучение нападающему удару. Совершенствование техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.								
36	Инструкторская и судейская подготовка. Контрольная игра, соревнование.	1	0 4 0 5						
37	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	1	1 1 0 5						
38	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нападающий удар и блокирование. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	1	1 8 0 5						
39	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Закрепление техники верхней подачи	1	2 5 0 5						

мяча. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям:.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<i>1. Передача мяча</i>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	16-18	4	3	2	1	4	3	2	1
			7	5	3	1	6	4	3	1
			9	6	4	2	7	5	3	2
			12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	16-18	3	2	1	0	3	2	1	0
			5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	16-18	4	3	2	1	4	3	2	1
			6	5	3	2	5	4	3	2

	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	16-18	4 6 6 7	3 5 5 5	2 3 3 3	1 2 2 2	3 5 5 6	2 4 4 5	1 2 3 3	0 1 2 2 2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	16-18	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	16-18	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	16-18	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	16-18	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2

2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	16-18	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	16-18	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	16-18	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	16-18	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	16-18	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы	16-18	3 4	2 3	1 2	0 1	2 3	1 2	- 1	- -

<b>III. Нападающий удар</b>	площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)		6 8	5 6	3 4	2 3	6 6	5 5	3 3	2 2		
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	16-18	6 7 8	5 6 7	4 4 5	3 3 4	5 6 7	4 5 6	3 3 4	2 2 3		
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	16-18	5 7 8	4 6 6	3 5 5	2 4 4	4 6 6	3 5 5	2 4 4	1 3 3		
	<b>IV. Блокирование</b>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	16-18	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4 4	- - 1 2 3	1 2 4 5 7	1 1 3 4 5	- - 2 3 3	- - 1 1 1	
			2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	16-18	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4 4	- - 1 2 3	1 2 5 5 7	1 1 3 4 5	- - 2 3 3	- - 1 1 1
				3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	16-18	4 5 6	3 4 5	2 3 4	1 2 2	3 4 5	2 3 4	2 3 3

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:**

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2016 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2017
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».2015г.

4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ,2008.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2015
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2008
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2015.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 2014г.

**Дополнительная:**

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2013
- 10.Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
- 11.Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 15-18 лет. – М.- 1961.
- 12.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
- 13.Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
- 15.Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
- 16.Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.