

Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного
муниципального образования
«Никольская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МОУ ИРМО «Никольская СОШ»
протокол от 26.08.2020 № 1



56/1 от 26.08.2020 г.
Лев-Кешишвили

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями (приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939), с учетом требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта волейболу (приказ Минспорта России от 20 августа 2013 года №680, с изменениями от 15 июля 2015 г. №741)

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год обучения (170 часов/год)

Разработчики программы:
Тренер - преподаватель А. Н. Вершинин

Никольск,
2020

Раздел № 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

Программа реализует *физкультурно-спортивную направленность*.

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу предполагает физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку по виду спорта «волейбол».

Актуальность программы

Занятия по программе «Волейбол» позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Волейбол - это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Однако волейбол еще интересен и тем, что он удовлетворяет самым разнообразным запросам и потребностям учащихся. Эта игра возможна в разных формах: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5, 4х4, 3х3, 2х2, 1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук (ногейбол, сепактакроу), теннисбол.

Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность

В программе предусмотрена возможность выделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д (просмотры тренировок, игр по волейболу) для повышения мастерства и развитию тактического мышления, помощи в обучении.

Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Адресат программы

Условия набора детей: На занятия допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте и на основании результатов индивидуального отбора

Год обучения	Возраст детей	Контингент (кол-во)
1	13-17	15/20

Объем программы

1 год обучения – 170 часов

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Срок освоения программы

Данная программа 13 - 17 лет, 5 часов в неделю, 170 часов в год, Реализация программы направлена на обучение технике игры, с последующим совершенствованием технических навыков и углубленном обучении тактической и психологической подготовке

Режим занятий

Занятия проводятся ежедневно, 5 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут)

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, и устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

В задачи специальной подготовки по волейболу входит:

- разносторонняя физическая подготовка, в первую очередь развитие основных

двигательных качеств, преимущественно быстроты и ловкости, расширение двигательного опыта занимающихся;

- развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол;
- обучение основным техническим приемам: приему и передачам мяча сверху и снизу двумя
- руками без падения и с падением, верхней подаче, прямому нападающему удару, блокированию;
- обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите.

Задачи эти изменяются в зависимости от этапов учебно-тренировочного процесса и от возрастной группы.

1.3. Содержание программы

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов. Методы и средства ОФП. Теоретические основы тренировки.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов. Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Характеристика техники сильнейших волейболистов. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

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

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Тактический план игры.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию. Аутогенная тренировка.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны:

Знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры в волейбол;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и городского уровней;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

2.1. Условия реализации программы

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Уровни сложности программы	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки	Требования к освоению уровней программы	Минимальная наполняемость учебных групп
Базовый уровень	1	6	9	Результаты промежуточной аттестации результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.	14
	2	6	10		14
	3	8	11		14
	4	8	12		12
	5	10	12-13		12
	6	10	13-14		12
Углубленный уровень	1	10	14-15		12
	2	12	15-16		12
	3	12	16-17		12
	4	14	17		12

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы в школе имеется:

- Спортивный зал, размер 16х7,5 м
- Волейбольные сетки с металлическими тросами, антеннами.
- Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
- Волейбольные мячи 15 штук.
- Набивные мячи 2 штук.
- Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастические маты, скамейки.
- Комплект волейбольной формы (15 штук, женских).
- Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор

Методическое обеспечение

Успешная подготовка волейболиста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Подготовка волейболиста проводится в нескольких уровнях, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на обучение по предпрофессиональной программе дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные упражнения для оценки эффективности результатов освоения образовательной программы.

В основу программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных волейболистов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения.

Дидактический материал

- Учебники по физической культуре, авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.
- Учебники и методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.
- Правила соревнований.
- Инструкции по технике безопасности.
- Учебные карточки с заданиями.
- Разработанные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовки.

Методы обучения

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видеомат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль	Соревнования	Индивидуальный.	Обсуждение результатов

умений и навыков.	(школьные, районные, городские), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
-------------------	---	--	--

Методы организации деятельности по программе:

- **Метод убеждения** – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
- **Словесные методы** – беседа, опрос, инструкция, объяснение.
- **Метод показа** – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
- **Метод упражнения** – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
- **Метод состязательности** – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений учащихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

Анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств воспитанников и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на воспитанников.

Формы обучения и виды занятий

Занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам
 - занятия с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
 - самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
 - просмотр видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч;
- сдача контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования.

Список литературы и источников для учащихся:

1. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. -М.: Фис, 1991.
2. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. -М.: ФиС, 1985.
3. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. - Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
4. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. - М.: ФиС, 1985.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я.

Набатниковой. - М. 2000.

6. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями.-М.: СпортАкадемПресс,2003.

2.3. Формы аттестации

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание учебного года;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч, результаты соревнований районного уровня
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);

Способы определения результативности:

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по каждому году обучения.
- Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
- Тестирование по теоретическому материалу.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.
- Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Повышение уровня подготовки по волейболу в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями.

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения

- Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.
- Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».
- Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи

- Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.
- Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4

передачи.

- Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.
- Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота- 3 м). Норматив 8 передач.
- Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи

- Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 6 попаданий.

Нападающий удар

- Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6.
- Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование

- Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований

Площадка и её разметка:

- Какую форму имеет волейбольная площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка

- Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
- На какой высоте укрепляется сетка?
- Какова высота стоек?
- Когда должна проверяться высота сетки?
- Чем проверяется высота сетки?

Мяч

- Каким должен быть мяч для игры?
- Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
- В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
- Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
- В каких случаях применяется удаление игрока?
- Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков

- На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков

- Каким должен быть костюм игрока?

- Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
- Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
- Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
- В какой форме должны выступать команды?
- Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
- Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
- Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
- В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?
- Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков

- Каково число игроков в команде?
- Какие игроки считаются основными и какие запасными?
- Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?
- Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?
- Существует ли обязательная расстановка игроков?
- Как называются игроки каждой линии?
- Что такое взаимная расстановка игроков?
- Какое положение по кругу занимают игроки?
- Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?
- Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?
- Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?
- Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры

- В каких случаях команда проигрывает очко?
- Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?
- Из скольких партий состоит соревнование?
- Когда соревнование считается законченным?
- Как засчитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон

- Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?
- Как возобновляется игра после окончания первой партии?
- Как возобновляется соревнование перед решающей партией?
- Чем отличается решающая партия от остальных партий?
- Как должны расположиться игроки после смены сторон?
- Что такое подача? Как производится подача?

Подача и смена мест

- Когда подача считается произведённой?
- Ограничивается ли время на подачу?
- Что служит сигналом на право подачи?
- Когда даётся свисток на подачу?
- Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
- До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
- Производится ли смена мест при подаче одним и тем же игроком?
- Приём и передача мяча. Каким способом можно ударять по мячу?
- В каких случаях передача считается не правильной?

- Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?
- Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?
- Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих

- Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?
- Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
- Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
- Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование

- Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
- Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
- Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
- Что такое блокирование?
- Кто имеет право участвовать в блокировании?
- Когда блокирование считается состоявшимся?
- Что такое групповое блокирование?
- Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?
- Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки

- Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
- Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?
- Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии

- Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
- Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлиться в площадь нападения?
- Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?
- Выход мяча из игры
- Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков

- Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
- Когда может быть произведена замена игрока?
- Даётся ли команде время на замену игрока?
- Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы

- Какие установлены перерывы между партиями?
- Какой перерыв установлен перед решающей партией?
- Даётся время на смену в решающей партии?
- Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Примерные контрольные нормативы по физической подготовке для юных волейболистов

	Возраст 14-15 лет		Возраст 15-16 лет		Возраст 16-17 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	4,5-4,9	4,9-5,3	4,4-4,9	4,8-5,3	4,3-4,7	4,3-5,4

Бег 60 м с высокого старта (сек.)	9,0-9,2	9,8-10,0	9,0-9,1	9,8-9,9	8,9-9,2	9,7-10,2
Бег 100 м (сек.)	15,0-15,5	17,0-17,8	14,5-14,9	16,5-17,0	14,2-14,4	15,8-16,5
Бег за 6 минут (м)	1500	1300	1500	1300	1500	1300
Метание теннисного (хоккейного) мяча (м)	25-30	18-20	30-35	20-25	35-40	25-30
Метание гранаты (м)*	40-35	30-25	38-35	23-19	38-35	25-20
Сгибание и выпрямление рук в висе (количество раз)	12-14		14-16		16-18	
Вертикальный прыжок (см)	40-45	35-40	50-55	40-45	60-65	45-50
Прыжок в длину с места (см)	185-190	165-170	205-210	180-185	220-230	190-195
Тройной прыжок с места (м)	5,5-6,0	5,2-5,5	6,5-7,0	5,5-6,0	7,4-7,8	6,2-6,3
Челночный бег 6Х5 м (сек.)	11,8-12,0	12,2-12,5	10,4-10,6	11,8-12,0	9,8-10,2	11,2-11,5
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя на месте (м)	10,-12	8,9	13,-14	10-11	15,-16	11,5-12
Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	8,-10	6-7	11-12	9-9,5	13-14	10-10,5

Список литературы

1. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П.[Электронный ресурс]-М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
2. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
3. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей, Москва, 2003
4. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
5. Волейбол Учебная программа для ДЮ СШ и СДОШОР, Москва, 1994.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.:ФиС,1983.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. -М.: ФиС, 1986.
8. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте.-М.: Медицина. 1988.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М.: ФиС,1978.
10. Кунянский В.А. Волейбол:Методическое пособие по подготовке судей. -М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
11. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
12. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
13. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.

14. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
15. Методические разработки, схемы, таблицы.
16. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ.-Киев: Выш. школа, 1984.
17. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/Под общ. Ред. В.Г. Алабина.-М., 1983.
18. Романенко В. А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой.-М.:ФиС, 1986.
19. Спортивные игры: правила, техника, тактика/Серия «Высшее профессиональное образование». -Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
20. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
21. Теоретическая подготовка юных спортсменов/Под общ. Ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина.-М.:ФиС, 1981.
22. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С.Предисл. Чехова О.С.-М.: Физкультура и спорт,1985

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации, //http://bmsi.ru
2. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮ СШ ОР» <http://osdusshor.ru/>
3. Консультант Плюс\y\y. consultant.ru:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ -04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
 - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

Учебно-тематический план (нагрузка 5 часов в неделю)

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	22
2.	Специальная физическая подготовка	30
3.	Техническая подготовка	36
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30
5.	Технико-тактическая подготовка	36
6.	Участие в соревнованиях, судейская практика	16
	Итого	170