

**Администрация муниципального образования
Таштагольский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 4
от 31 мая 2024г.

Утверждено приказом
Приказ № 6\1 от 04 июня 2024г
Директора МБУ ДО ДЮСШ
Н.А. Гребенщиковой



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ИГРОВОМУ ВИДУ
СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»
«Основы волейбола»**

Физкультурно-спортивной направленности
Базовый уровень

Возраст занимающихся: с 10-17 лет.
Срок реализации 11 месяцев

Разработчик:
Зам. директора по УВР
Бедарева Жанна Викторовна

Таштагольский муниципальный район 2024г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	21

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий

2.1. Календарный учебный план график.	22
2.2. Условия реализации программы.	22
2.3. Форма аттестации.	23
2.4. Оценочный материал	25
2.5. Методические материалы	29
2.6. Список литературы	31
Приложение№1	33

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 10-18 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 07.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями от 28 декабря 2022 года);

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

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

- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;

- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО ДЮСШ
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о режиме занятий учащихся;
- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
- Инструкции по технике безопасности.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее 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. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 10-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по волейболу-физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- самопознанию (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Уровень- базовый

Адресат программы девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 10 до 17 лет, интересующиеся волейболом. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности

Формы и методы обучения.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

Формы занятий: основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются:
- *групповые и индивидуальные тренировочные занятия*, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.
- *участие в спортивных соревнованиях*,
выполнение контрольно-нормативных и переводных требований(тестирование и контроль).

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются: словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Объем и срок освоения программы

Полный курс обучения – 11 месяцев с 01 сентября по 20 июля; количество учебных недель – 43, количество часов в год -86.

Занятия по волейболу, не проводятся только в дни государственных праздников.

Режим занятий:

школьный возраст **10-17** лет;

2 часа в неделю(1 час- 40 минут);

2 занятия в неделю;

86 занятий в год;

43 недели в год.

Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- создание условий для развития личности юных волейболистов.
- укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
- формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
- Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической

В данной программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия волейболом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

НЕ нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

1.2.Цели и задачи программы.

Цель программы: обучить техническим и тактическим основам, повысить уровень физической подготовки, сформировать потребность в ведении здорового образа жизни через учебно-тренировочные занятия волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучать и закреплять основы техники волейбола и упрощенные правила игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества, посредством подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных упражнений, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и моральными качествами, спортсменов.

1.3. Содержание программы

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 43 недели/год, 86 часов/год.

Разделы программы	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля	
		Теория	Практика		
I	1.Теоретическая подготовка	1	1	<i>Опрос, тестирование</i>	
II.	Практическая подготовка	85	4	81	<i>Наблюдение.</i>
	2.1. ОФП	18 ч	30 мин	17ч.30 мин	<i>Оценка тренера-преподавателя</i>
	-Упражнения для рук и плечевого пояса	2ч 10мин	4 мин	2ч 06 мин	
	- Упражнения для ног	2ч 5 мин	3 мин	2ч 02 мин	
	- Упражнения для туловища	2ч 10мин	4 мин	2ч 06 мин	
	- Упражнения для развития силы	2ч 10мин	4 мин	2ч 06 мин	
	- Упражнения для развития быстроты	2ч 5 мин	3 мин	2ч 02 мин	
	- Упражнения для развития гибкости	2ч 10мин	4 мин	2ч 06 мин	
	- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2ч 10мин	4 мин	2ч 06 мин	
	- Подвижные игры	3	4 мин	2ч 56 мин	
	2.2. СФП	9 ч.	30 мин	8ч. 30 мин	<i>Наблюдение.</i> <i>Оценка тренера-преподавателя</i>
	-Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	1ч 20 мин	5 мин	1ч 15 мин	
	-Упражнения для развития специальной гибкости	1ч 20 мин	5 мин	1ч 15 мин	
	-Упражнения для развития прыгучести	1ч 14 мин	4 мин	1ч 10 мин	
	-Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	1ч 19 мин	4 мин	1ч 15 мин	

	-Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.	1ч 14 мин	4 мин	1ч 10 мин	
	-Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1ч 19 мин	4 мин	1ч 15 мин	
	-Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1ч 14 мин	4 мин	1ч 10 мин	
	2.3.Техническая подготовка	33	1	32	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
	<i>Техника нападения:</i>				
	-Перемещения и стойки	4ч. 6 мин	6 мин	4 часа	
	- Передачи мяча	3ч.37 мин	7 мин	3 ч 30 мин	
	- Отбивание мяча кулаком через сетку	2ч46 мин	6 мин	2ч 40 мин	
	- Нападающий удар	4ч 7 мин	7 мин	4 часа	
	- Подачи мяча	4ч 7 мин	7 мин	4 часа	
	<i>Техника защиты:</i>	3ч37 мин	7 мин	3 ч 30 мин	
	-Перемещения и стойки				
	-Прием сверху двумя руками	3ч.17 мин	7 мин	3 ч 10 мин	
	-Прием снизу двумя руками	4ч 7 мин	7 мин	4 часа	
	- Блокирование.	3ч 16мин	6 мин	3 ч 10 мин	
	2.4.Тактическая подготовка	18	1	17	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
	Действия игрока в защите	9	30 мин	8ч 30 мин	
	Действия игрока в нападении	9	30 мин	8ч 30 мин	
3	Выполнение контрольных нормативов	4	30 мин	3ч 30 мин	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
4	Участие в соревнованиях	3	30 мин	2ч 30 мин	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
	Итого	86	5	81	

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН- ГРАФИК

№ п/п	Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	июнь	июль	Всего ЧАСОВ
I. ТЕОРИЯ:		1		1	1		1		1				5
1.	Вводное занятие. Т.Б.	1											1
2	Основы техники волейбола			1									1
3	Основы тактики волейбола								1				1
4	Двигательные способности волейболиста						1						1
5	Правила игр в волейболе				1								1
II. ПРАКТИКА:		8	8	8	8	6	6	9	8	6	9	5	81
2.1	ОФП	4	3	2	1	1		1	30 мин	30 мин	3ч 30 мин	1	17ч 30 мин
	-Упражнения для рук и плечевого пояса	28 мин	12 мин	11 мин	10 мин	10 мин		10 мин	5 мин		30 мин	10 мин	2ч 06 мин
	- Упражнения для ног	29 мин	28 мин	23 мин					8 мин	8 мин	26 мин		2ч 02 мин
	- Упражнения для туловища	19 мин	20 мин	10 мин	10 мин	10 мин		10 мин		5 мин	32 мин	10 мин	2ч 06 мин
	- Упражнения для развития силы	22 мин	17 мин	10 мин	10 мин	10 мин		10 мин	5 мин		32 мин	10 мин	2ч 06 мин
	- Упражнения для развития быстроты	39 мин	28 мин	21 мин					8 мин	8 мин	18 мин		2ч 02 мин
	- Упражнения для развития гибкости	34 мин	22 мин	10 мин	10 мин	10 мин		10 мин			20 мин	10 мин	2ч 06 мин
	- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	33 мин	17 мин	11 мин	10 мин	10 мин		10 мин		5 мин	20 мин	10 мин	2ч 06 мин
- Подвижные игры	36 мин	36 мин	24 мин	10 мин	10 мин		10 мин	4 мин	4 мин	32 мин	10 мин	2ч 56 мин	
2.2	СФП		1	30 мин	1		8ч 30 мин						
	-Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.		9 мин	8 мин	8 мин	9 мин	8 мин	9 мин	8 мин	8 мин	8 мин		1ч 15 мин
	-Упражнения для развития специальной гибкости		8 мин	9 мин	8 мин	8 мин	9 мин	8 мин	9 мин	7 мин	9 мин		1ч 15 мин
	-Упражнения для развития прыгучести		9 мин	8 мин	9 мин	9 мин	9 мин	8 мин	9 мин		9 мин		1ч 10 мин
	-Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.		9 мин	8 мин	9 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	9 мин		1ч 15 мин
	-Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.		9 мин	8 мин	9 мин	9 мин	9 мин	8 мин	9 мин		9 мин		1ч 10 мин
-Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.		8 мин	8 мин	9 мин	8 мин	9 мин	8 мин	9 мин	7 мин	9 мин		1ч 15 мин	

	-Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.		8 мин	11 мин	8 мин	9 мин	8 мин	11 мин	8 мин		7 мин		1ч 10 мин
	Техническая подготовка:	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	32
	<i>Техника нападения:</i>	1ч 40мин	2 часа	1ч 40мин	1ч 40мин	1ч 30мин	1ч 20мин	18 ч 10 мин					
	-Перемещения и стойки	20 мин	30 мин	20 мин	20 мин	30 мин	20 мин	4					
	- Передачи	20 мин	30 мин	20 мин	20 мин		20 мин	3 ч 30 мин					
	- Отбивание мяча кулаком через сетку	20 мин		20 мин	20 мин			2ч 40 мин					
2.3.	- Нападающий удар	20 мин	30 мин	20 мин	20 мин	30 мин	20 мин	4					
	- Подачи мяча	20 мин	30 мин	20 мин	20 мин	30 мин	20 мин	4					
	<i>Техника защиты:</i>	1ч 20мин	2 часа	1ч 20мин	1ч 20мин	30мин	40мин	13ч 50 мин					
	-Перемещения и стойки	20 мин	30 мин	20 мин	20 мин		20 мин	3 ч 30 мин					
	-Прием сверху двумя руками	20 мин	30 мин	20 мин	20 мин			3 ч 10 мин					
	-Прием снизу двумя руками	20 мин	30 мин	20 мин	20 мин	30 мин	20 мин	4					
	- Блокирование.	20 мин	30 мин	20 мин	20 мин			3 ч 10 м ин					
	Тактическая подготовка		1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	17
	<i>Тактика нападения</i>		1	1	1		1	1	1	1	1	1	9
	Индивидуальные действия		20мин	20мин	20мин		20мин	20мин	20мин	20мин	20мин	20мин	3ч
	Групповые действия		20мин	20мин	20мин		20мин	20мин	20мин	20мин	20мин	20мин	3ч
2.4	Командные действия		20мин	20мин	20мин		20мин	20мин	20мин	20мин	20мин	20мин	3ч
	<i>Тактика защиты</i>			1	1	1	1	1	1		1	1	8
	Индивидуальные действия:			20мин	20мин	20мин	20мин	20мин	20мин		20мин	20мин	2ч 40мин
	Групповые действия			20мин	20мин	20мин	20мин	20мин	20мин		20мин	20мин	2ч 40мин
	Командные действия			20мин	20мин	20мин	20мин	20мин	20мин		20мин	20мин	2ч 40мин
	III. Выполнение контрольных нормативов	1							1 ч 30 мин	1			3ч 30 мин
	IV. Участие в соревнованиях				1			1			30 мин		2ч 30 мин
	ВСЕГО ЧАСОВ:	9	8	9	9	6	7	9	9	6	9	5	86
	Всего занятий	9	8	9	9	6	7	9	9	6	9	5	86

Содержание учебного плана

В процессе обучения необходимо познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований, научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры, познакомить с игровой специализацией по функциям игроков; укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию детей и подростков, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка, развитие двигательной активности, координации движений, выносливости, развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией, приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Раздел I. Теоретическая подготовка.

Тема 1: Теоретическая подготовка. (1 час)

1.Теория

История возникновения и развития волейбола. История развития волейбола в России. Правила безопасности при занятиях волейболом. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Врачебный контроль.

Практика

Формы аттестации и контроля: опрос тренера-преподавателя

Раздел II. Практическая подготовка (85 часов)

Тема. 2.1. Общая физическая подготовка (18 часов)

Теория (30 мин) Влияние общих упражнений на организм занимающихся. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (17ч.30 мин).

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса (2ч 06 мин):

из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног (2ч 02 мин) :

поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища(2ч 06 мин):

наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы (2ч 06 мин):

упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты (2ч 06 мин):

повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости (2ч 06 мин):

ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный. Кувырки. разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (2ч 06 мин):

прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи). Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин.

Подвижные игры (2ч. 56 мин).

Беговые эстафеты с бросками, ведением и передачей мяча, «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Снайперы», «Охотники и утки», «День и Ночь», «Уголки», «Перестрелка», Пионербол, «Салки по месяцам», «Азбука», «Делай наоборот», «Вызов номеров», «Эстафета цветов (зверей, птиц)», «Пустое место», «Удочка», «Дни недели», «Кто дальше прыгнет», «Вращение обручей», «На новое место».

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (9 часов)

Теория (30 мин) Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика (8ч. 30 мин).

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий (1ч 15 мин).

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии)

- сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале

пробегаются лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Для развития специальной гибкости (1ч 15 мин). особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Упражнения для развития прыгучести (1ч 10 мин). Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча (1ч 15 мин). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча (1ч 10 мин). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов (1ч 15 мин). Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании (1ч 10 мин).

Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Тема 2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (33 часа)

Теория (1 час). Значение технической подготовки в волейболе

Практика (32 часа)

Техника нападения (18 ч 10 мин) .

1. Перемещения и стойки (4 часа): стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи (3 ч 30 мин) : передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой- на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера- на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния- на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

2. Отбивание мяча кулаком (2ч 40 мин) через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

3. Поддачи (4 часа): нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену- расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку- расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

4. Нападающие удары (4 часа): прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу в резиновых амортизаторах- стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

2.Техника защиты (13 ч 50 мин).

1. Перемещения и стойки (3 ч 30 мин): то же, что и в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками (3 ч 10 мин): прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками (4 часа): прием подвешенного мяча, наброшенного партнером- на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование (3 ч 10 мин): одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях- стоя на подставке в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тема 2.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория (1 час). Значение тактической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол.

Практика (32 часа)

1.Тактика нападения (9 часов).

1. Индивидуальные действия (3 часа): выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, стоя,

снизу, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны- по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия (3 часа): взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

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

2. Тактика защиты (8 часов).

1. Индивидуальные действия (2 ч 40 мин): выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

2. Групповые действия (2 ч 40 мин): взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия (2 ч 40 мин): расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»

Формы аттестации и контроля: наблюдение и оценка тренера-преподавателя.

Раздел III. Выполнение контрольных тестов (4 часа).

Теория (1 час). Изучение требований к выполнению контрольных испытаний по ОФП.

Практика (3 часа): Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Тестирование по ОФП включает в себя определение уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту сек., Бег 30 м. (сек.), Челночный бег 3x10м. (сек.), Наклон вперед из положения стоя (см.), бег на длинные дистанции.

Формы аттестации и контроля: наблюдение и оценка тренера-преподавателя.

Раздел IV. Участие в соревнованиях (2 часа).

Теория. Ознакомление с правилами соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях по волейболу, пионерболу.

Формы аттестации и контроля: наблюдение и оценка тренера-преподавателя

Примерное распределение методического материала по занятиям

№ занятия	Раздел	Тема и Содержание занятий	Кол-во
1	Теория	Вводное занятие. История появления волейбола, развитие техники игры и правил соревнований. Места занятий, оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Правила соревнований. Обеспечение безопасности и дисциплины во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях (теоретическое занятие). Разминка волейболиста. Воспитание общей выносливости (практическое занятие)	1
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Стойки и перемещения. Подвижные игры	1
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Стойки и перемещения. Подвижные игры	1
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу. Подвижные игры Контрольные нормативы	1
5	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу. Подвижные игры Контрольные нормативы	1
6	ОФП Техники и тактика	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Подвижные игры Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	1
7	Техника защиты Тактика	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены(расстояние 1-2 м). Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	1
8	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости. Перемещение скачком, прыжком, падением, сочетанием способов перемещений. Подвижные игры	1
9	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Подвижные игры	1
10	Техника защиты Тактика	Прием снизу двумя руками. Обучение передаче двумя сверху в опоре Подвижные игры. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	1
11	СФП Тактическая подготовка	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	1
12	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Передача мяча. Подвижные игры. Игра в пионербол	1
13	СФП Техническая и Тактическая подготовка	Стойки волейболиста. Прием и передача мяча. Поддача. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
14	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола	1
15	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками. Поддача. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
16	ОФП. Техническая и тактическая подготовка	Стойки волейболиста. Обучение приему в падении. Поддача Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1
17	СФП Техника	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Повторение изученных приёмов. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1

18	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
19	ОФП Техника	Стойки волейболиста. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Передачи мяча. Поддача Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
20	СФП Тактика	Передачи мяча. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Учебная игра в волейбол.	1
21	Техника нападения Тактика	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Учебная игра в волейбол.	1
22	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Учебные игры. Учебная игра в волейбол.	1
23	ОФП Тактика	Круговая тренировка на развитие силовых качеств Выбор места при приёме подачи. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
24	ОФП Тактика	Подвижная игра «Волейбольная лапта». Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Учебная игра в волейбол.	1
25	СФП	Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
26	ОФП Техника и тактика	Развитие выносливости. Чередование изученных технических приёмов Подвижные игры с элементами волейбола. <i>Подготовка к участию в соревнованиях</i>	1
27	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Передачи мяча. Поддача. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
28	Интегральная подготовка	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Передача мяча сверху. Перемещение. Поддача. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
29	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Обучение приему мяча в падении. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
30	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего. Передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1
31	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Учебная игра в волейбол.	1
32	Техника защиты Тактика	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Учебная игра в волейбол.	1
33	Теория Техническая подготовка	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1
34	ОФП Тактика	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Учебная игра в волейбол.	1
35	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Учебные игры.	1
36	Судейская практика Тактика	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Выбор места при приёме подачи. Учебная игра в волейбол.	1
37	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Оценить верхнюю и нижнюю передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1
38	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Оценить верхнюю и нижнюю подачи. Учебная игра в волейбол.	1
39	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Оценить прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1

40	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Учебная игра в волейбол	1
41	Техника защиты Тактика	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Учебная игра в волейбол.	1
42	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Учебная игра в волейбол.	1
43	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебная игра в волейбол.	1
44	Интегральная подготовка	Стойки волейболиста. Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1
45	Теория техника	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. Подача Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1
46	ОФП Тактическая подготовка	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Учебная игра в волейбол.	1
47	ОФП Тактика	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя. Передача мяча. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу)	1
48	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
49	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1
50	Теория Техника защиты Тактика	Нагрузка и отдых Прием подачи и первая передача в зону нападения. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Учебные игры	1
51	ОФП	Развитие общей выносливости. Передачи мяча Подвижные игры.	1
52	Техника нападения	Стойки волейболиста. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Учебная игра в волейбол.	1
53	ОФП Тактика	Развитие выносливости. Подвижные игры Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. Учебная игра в волейбол.	1
54	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Учебная игра в волейбол.	1
55	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Чередование изученных технических приёмов. Учебная игра в волейбол.	1
56	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Учебная игра в волейбол.	1
57	Техника нападения Тактика	Стойки волейболиста. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи.	1
58	Техника защиты Тактика	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подача Выбор места при приеме подачи. Учебная игра в волейбол.	1
59	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку. Учебная игра в волейбол.	1
60	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Учебная игра в волейбол.	1
61	Техника защиты Тактика	Обучение блокированию одиночному. Прием сверху, снизу двумя руками Выбор места при приеме подачи. Учебная игра в волейбол.	1
62	Тактика нападения	Индивидуальные действия: вторая передача из зоны 3 на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное место», на игрока слабо владеющего приемом мяча. Учебная игра в волейбол.	1
63	Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Передача мяча сверху. Учебная игра в	1

		волейбол.	
64	Теория. Техника	Основы техники и тактики игры волейбол. Сдача контрольных испытаний по СФП. Повторение изученных приемов. Учебные игры.	1
65	Теория Техника нападения и защиты	«Правила игры в волейбол» «Организация соревнований» ОРУ с мячами. . «Мяч в воздухе». Прием с последующим падением. Верхняя прямой подачи. Учебная игра в волейбол	1
66	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1
67	Тактика защиты	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-учебная игра. Подача. Учебная игра в волейбол.	1
68	Контрольные испытания	Подача мяча, Передачи мяча. Тестирование по ОФП. Учебная игра в волейбол.	1
69	Техника нападения Тактика	Передачи мяча сверху Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Выбор места для выполнения передачи. Учебная игра в волейбол.	1
70	Контрольные испытания	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.	1
71	Техника и тактика	Свободное занятие . Повторение изученного материала по технике и тактике игры. Сдача контрольных испытаний по ОФП.	1
72	Интегральная подготовка	Многочисленное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Подача Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Учебные игры	1
73	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Подача Чередование изученных технических приёмов. Учебная игра в волейбол.	1
74	Тактика нападения	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для нападения. Учебная игра в волейбол.	1
75	Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Учебные игры	1
76	Техника защиты Тактика	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками Выбор места при приёме подачи. Учебная игра в волейбол.	1
77	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств Подача Учебные игры	1
78	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1
79	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Учебная игра в волейбол.	1
80	Тактика защиты	Перемещения. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Учебная игра в волейбол.	1
81	Теория. Техника	Основы техники и тактики игры волейбол. Повторение изученных приемов. Учебные игры.	1
82	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Передачи мяча. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1
83	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п. , перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Учебная игра в волейбол.	1
84	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	1
85	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в волейбол.	1
86	Тактика и техника	Игровая тренировка Задание на лето	1
		Итого часов 86	

1.4. . Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- простейшие правила игры и соблюдать их;

– методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

Уметь:

– планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

– управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

– правильно применять изученные способы приема и передачи мяча, способы нападений и блокировки мяча.

– грамотно ориентируются при осуществлении подачи мяча из-за лицевой линий площадки.

Иметь навыки: техники движений в волейболе, технико-тактических действий.

Приобрести опыт:

– организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, волейболом с соблюдением правил техники безопасности;

– организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия.

2.1. Календарный учебный план график.

Период обучения	Количество модулей	Максимальный возраст для зачисления лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество часов в учебном году	Кол-во недель	Кол-во учебных занятий	Всего часов
С 1 июня по 20 июля	Модуль 1	10 -17	7	8	2	43	86	86

2.2. Условия реализации программы.

Организационно – педагогические условия реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Условия приема в программу

В программу принимаются дети в возрасте 10-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Два раза в год (сентябрь, апрель, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая. Наполняемость группы 7-8 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть

как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики).

Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
 - соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
 - подвижные игры,
 - эстафеты,
 - квалификационные испытания.
- **Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 час-40 минут). Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 43 недели занятий.

Место проведения занятий: спортивные залы общеобразовательных школ, в летний период пришкольные спортивные площадки.

Материально-технического обеспечения:

- спортивный зал для занятий волейболом;
- спортивный инвентарь (волейбольная сетка, конструкции волейбольные, мячи волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты).

Кадровое обеспечение:

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3. Форма аттестации.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение 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.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в учебном году: входной контроль

– сентябрь-октябрь, промежуточный контроль- декабрь-февраль, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

Промежуточная аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах в течении образовательного курса программы.

Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования (теория и практика), спортивные соревнования.

Теория проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания. Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям (каждое упражнение оценивается по пятибалльной системе).

Проведение входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации, в виде тестовых упражнений по теории, ОФП, СПФ, ТТП, а так же соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), осуществляется самим педагогом и оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели из других объединений и групп, а так же и другие педагогические работники, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (отделению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Анализ результатов аттестации

Результаты аттестации обучающихся анализируются аттестационной комиссией и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог на педагогическом совете.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий), который зависит от количества набранных баллов по тестированию; количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;
- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

2.4. Оценочный материал

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» по ОФП см. таблицы № 1, 1.1., по СФП и ТП см. Таблицу № 2

Таблица № 1

«Шкала оценки результатов тестирования» ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (девушки)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ			
			10-11	12-13	14-15	16-17
1 1.1	Бег 30 м.(сек.)	5	5,5 и мен.	5,2 и мен.	4,9 и мен.	
		4	5,6-6,1	5,3-5,7	5,0-5,3	
		3	6,2-6,5	5,8-6,1	5,4-5,7	
		2	6,6-7,0	6,2-6,5	5,8-6,2	
		1	7,1 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	
1.2	Бег 60 м.(сек.)	5		9,9 и мен.	9,5 и мен.	9,2 и мен.
		4		10,0-10,7	9,6-10,2	9,3-9,9
		3		10,8-11,5	10,3-10,8	10,0-10,7
		2		11,6-12,3	10,9-11,3	10,8-11,4
		1		12,4 и бол.	11,4 и бол.	11,5 и бол.
1.3	Бег 100 м.(сек.)	5				15,8 и мен.
		4				15,9-16,9
		3				17,0-17,9
		2				18,0-18,9
		1				19,0 и бол.
2	Челночный бег 3X10м. (сек)	5	8,6 и мен	8,0 и мен	7,9 и мен	
		4	8,7-9,4	8,1-8,9	8,0-8,7	
		3	9,5-10,1	9,0-9,6	8,8-9,1	
		2	10,2-10,7	9,7-10,2	9,2 -9,5	
		1	10,8 и больше	10,3 и больше	9,6 и больше	
3	Прыжок в длину с места, (см)	5	152 и больше	167 и больше	183 и больше	188 и больше
		4	151-132	166-147	182-162	189-173
		3	131-118	146-132	161-148	172-157
		2	117-107	131-121	147-143	156-152
		1	106 и мен.	120 и мен.	142 и мен.	151 и мен.
4 4.1	Бег 1000м(мин, сек.)	5	5.03 и мен			
		4	5.04-6.12			
		3	6.13.-6.40			
		2	6.41-7.06			
		1	7.07 и больше			
4.2	Бег 1500м(мин, сек.)	5		7.03 и мен		
		4		7.04-8.15		
		3		8.16.-9.10		
		2		9.11-9.18		
		1		9.19 и больше		
4.3	Бег 2000м(мин, сек.)	5			9.55 и мен	9.45 и мен
		4			9.56-11.27	9.46-11.10
		3			11.28.-12.40	11.11-12.25

		2 1			12.41-13.19 13.20 и больше	12.26-13.40 13.41 и больше
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	11 и больше 10-5 4-3 2 1	13 и больше 12-6 5-4 3 2	15 и больше 14-8 7-5 4-2 3	16 и больше 15-9 8-7 6-5 4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1	13 и больше 12-7 6-5 5-4 3-2	15и больше 14-9 8-6 5 4	16 и больше 15-11 10-7 6 5	17 и больше 16-12 11-8 7 6
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине кол- во раз за 1 мин) 6-7 лет 30 сек	5 4 3 2 1	37 и больше 36-28 27-23 22-18 17и меньше	41 и больше 40-31 30-27 26-23 22 и меньше.	44 и больше 43-35 34-31 30-27 26 и меньше	45 и больше 44-37 36-32 31-28 27 и меньше
	Переводной балл		21	21	21	21

Таблица № 1.1

(ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	Ба. лы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ			
			10-11	12-13	14-15	16-17
1	Бег 30 м.(сек.)	5	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,6 и мен.	
1.1		4	5,4-5,9	5,1-5,4	4,7-5,0	
		3	6,0-6,3	5,5-5,8	5,1-5,4	
		2	6,4-6,9	5,9-6,3	5,5-5,8	
		1	7,0 и больше	6,4 и больше	5,9 и больше.	
1.2	Бег 60 м.(сек.)	5		9,4 и мен.	8,1 и мен.	7,9 и мен.
		4		9,5-10,2	8,2,-9,1	8,0-8,4
		3		10,3-11,1	9,2-9,7	8,5-9,0
		2		11,2-11,9	9,8-10,2	9,1-9,6
		1		12,0 и больше	10,3 и больше	9,7и больше
1.3	Бег 100 м.(сек.)	5				13,2 и мен.
		4				13,3-14,1
		3				14,2-14,8
		2				14,9 -14,15
		1				14,16 и больше
2	Челночный бег 3X10м.(сек)	5	8,4 и мен	7,7 и мен	7,1 и мен	
		4	8,5-9,2	7,8-8,5	7,2-7,7	
		3	9,3-9,7	8,6-9,2	7,8-8,2	
		2	9,8-10,1	9,3-9,9	8,3-8,7	
		1	10,2 и больше	10,0 и больше	8,8 и больше	
3	Прыжок в длину с места,(см)	5	162 и больше	183 и больше	218 и больше	235 и больше
		4	161-142	182-162	217-193	234-213
		3	141-128	161-147	192-167	212-192
		2	127-117	146-126	166-141	191-181
		1	116 и мен.	125 и мен.	140 и мен.	180 и мен.
4	Бег 1000м(мин, сек.)	5	4.42 и мен			
4.1		4	4.43-5.41			
		3	5.42.-6.20			
		2	6.21-6.30			
		1	6.31 и больше			

4.2	Бег 1500м(мин, сек.)	5 4 3 2 1		6,40 и мен 6,41-7,55 7,56.-8.30 8,31-8.56 8,57 и больше		
4.3	Бег 2000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1			8,00 и мен 8,01-9,27 9,28.-10,10 10,11 -11,48 11,49 и больше	
4.4	Бег 3000м(мин, сек.)	5 4 3 2 1				12,,20 и меньше 12,21-14,10 14,11.-15,20 15,21 -16,31 16,32 и больше
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	8 и больше 7-4 3 2 1	9 и больше 8-5 4-3 2 1	11 и больше 10-6 5-4 3-2 1	13 и больше 12-8 7-6 5-4 3-1
6 6.1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5 4 3 2 1	6 и больше 5 4 3 2-1	8 и больше 7-5 4-3 2 1	13 и больше 12- 9 8-5 4-3 2-1	15 и больше 14- 12 11-8 7-5 4-3
6.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1	22 и больше 21-13 12-10 9-7 6-1	29 и больше 28-18 17-12 11-8 7-1	37 и больше 36-25 24-19 18-14 13-4	43 и больше 42-32 31-25 24-18 17-5
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине кол- во раз за 1 мин) 5-7 лет 30 сек	5 4 3 2 1	43 и больше 42-33 32-26 25-20 19 и мен.	47 и больше 46-37 36-31 30-25 24 и мен.	50 и больше 49-40 39-34 33-29 28 и мен.	51 и больше 50-41 40-35 34-28 27 и мен.
	Переводной балл		21	21	21	21

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ВОЛЕЙБОЛ по СФП и ТП

(ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м (5*6 м), сек	5 4 3	12,0 и мен. 12,7-12,1 13,2-12,8	11,5 и мен. 12,2-11,6 12,7-12,3	11,0 и мен. 11,7-11,1 12,2-11,8	-	-	-	-	-
2	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка» сек	5 4 3	-	-	-	26,0 и мен. 26,7-26,1 27,2-26,8	25,5 и мен. 26,2-25,6 26,7-26,3	24,9 и мен. 25,6-25,0 27,1-26,7	24,2 и мен. 24,9-24,3 25,4-25,0	24,0 и мен. 24,7-24,1 25,2-24,8
3	Прыжок вверх с места по Абалакову (см.)	5 4 3	40 39 38	45 44 43	54 53 52	58 57 56	63 62 61	70 69 68	75 74 73	80 79 78
4	Бросок набивного мяча 1 кг -сидя	5 4 3	5,8 5,7 5,6	6,6 6,5 6,4	7,0 6,9 6,8	7,7 7,6 7,5	8,2 8,1 8,0	9,0 8,9 8,8	9,5 9,4 9,3	11,0 10,9 10,8

Бросок набивного мяча 1 кг -стоя	5	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5
	4	10,9	11,4	12,4	12,9	13,7	14,9	16,9	17,4
	3	10,8	11,3	12,3	12,8	13,6	14,8	16,8	17,3

Контрольные упражнения по технической подготовке

5	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	5 4 3	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3	5 4 3	5 4 3
6	Вторая передача на точность из зону 3 в зону 4	5 4 3	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3	5 4 3	5 4 3
7	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу.	5 4 3	15 13 12	20 18 16	30 28 26	35 33 31	40 38 36	45 44 42	50 48 46	60 58 56
8	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3
9	Нападающий удар в пределы площадки	5 4 3	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3	5 4 3	5 4 3
10	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5 4 3	3 2 1	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3

Тактическая подготовка

1	Действие при второй передаче, стоя и в прыжке. (кол-во раз из 6)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	3 2 1	4 3 2	5 4 3
2	Нападающий удар или на точность (кол-во раз из 5)	5 4 3	- - -	- - -	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3
	Переводной балл		24	24	27	33	33	33	36	36

(ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м (5*6 м), сек	5 4 3	12,0 и мен. 12,7-12,1 13,2-12,8	11,5 и мен. 12,2-11,6 12,7-12,3	11,0 и мен. 11,7-11,1 12,2-11,8	-	-	-	-	-
2	Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка» сек	5 4 3	-	-	-	26,0 и мен. 26,7-26,1 27,2-26,8	25,5 и мен. 26,2-25,6 26,7-26,3	24,9 и мен. 25,6-25,0 27,1-26,7	24,2 и мен. 24,9-24,3 25,4-25,0	24,0 и мен. 24,7-24,1 25,2-24,8
3	Прыжок вверх с места по Абалакову (см.)	5 4 3	40 39 38	45 44 43	54 53 52	58 57 56	63 62 61	70 69 68	75 74 73	80 79 78

4	Бросок набивного мяча 1 кг -сидя	5	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0
		4	5,7	6,5	6,9	7,6	8,1	8,9	9,4	10,9
		3	5,6	6,4	6,8	7,5	8,0	8,8	9,3	10,8
	Бросок набивного мяча 1 кг -стоя	5	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5
		4	10,9	11,4	12,4	12,9	13,7	14,9	16,9	17,4
		3	10,8	11,3	12,3	12,8	13,6	14,8	16,8	17,3

Контрольные упражнения по технической подготовке

5	Подача мяча в пределы площадки (кол-во раз из 5)	5 4 3	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3	5 4 3	5 4 3
6	Вторая передача на точность из зону 3 в зону 4	5 4 3	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3	5 4 3	5 4 3
7	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу.	5 4 3	15 13 12	20 18 16	30 28 26	35 33 31	40 38 36	45 44 42	50 48 46	60 58 56
8	Подача на точность: верхняя прямая по зонам (кол-во раз из 5)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3
9	Нападающий удар в пределы площадки	5 4 3	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3	5 4 3	5 4 3
10	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	5 4 3	3 2 1	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3
Тактическая подготовка										
1	Действие при второй передаче, стоя и в прыжке. (кол-во раз из 6)	5 4 3	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -	3 2 1	4 3 2	5 4 3
2	Нападающий удар или на точность (кол-во раз из 5)	5 4 3	- - -	- - -	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	4 3 2	5 4 3
	Переводной балл		24	24	27	33	33	33	36	36

2.5. Методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от

преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы:

принцип субъектный познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка.

Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое,

поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Дидактические материалы:

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Литература:

- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006.
- Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
- Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
- Энциклопедия «Аванта +», 2006

Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса,
 работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве школы по волейболу;
 - Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Обучающиеся получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

2.6. Список литературы

Перечень информационного обеспечения

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988. 192с
2. Волейбол: учебник/ под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. Москва: Физкультура, образование, 2000. 368с
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. Учеб. Пособие для тренеров. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 192с
7. Железняк Ю.Д. Куняпский В. А. У истоков мастерства. Москва: Фаир-пресс, 1998. 323с
8. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. Москва: Асадема, 2001. 318 с.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва: Владос, 2002. 238 с
10. Оинума С. Уроки волейбола. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О. С. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 112 с.
11. Железняк Ю.Д. Чачин А.В. Сыромятин Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). Москва: Советский спорт, 2005. 112 с.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Барышева Н.В., Миньяров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника. учебное пособие для учителей физической культуры, Самара, 1994. 136 с.
2. Булин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов Москва: Физкультура и спорт, 1981. 190 с.
3. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 231 с.

4. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие. Минск, Высшая школа, 1994. 235 с.
5. Громова И.А. Спортивные игры для детей. Москва: Сфера, 2002. 121 с.
6. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. Москва. Асадема, 2002. 235 с.
7. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Москва: Дрофа, 2000. 143 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. наука побеждать. Москва: Астрель, 2001. 861 с.
9. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1998. 495с.
10. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 2007. 184 с.
11. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. Москва: 2002. 368 с.
12. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 270 с.
13. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва: 2005. 112 с.
14. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. Москва. 1988. 192 с.
15. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. Москва: 1998. 144 с.

Список литературы для воспитанников

1. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Волгоград: Учитель, 2004 .153с
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе . Москва: Физкультура и спорт, 1982. 104с
3. Волейбол: учебник /М. Фидлер, Д. Шайдерайт, Х.Бааке, К. Шрайтер. Москва: Физкультура и спорт, 2002 .212с

1. Бег 30м, 60 м (юноши, девушки)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта, время фиксируется в секундах.

2. Челночный бег 3*10м. (юноши, девушки)

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

3. Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

4. Бег 1000м, 1500м, 2000м, 3000м (мин, сек.) (юноши, девушки)

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта. Учитывается время, которое преодолевает испытуемый.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами юноши, девушки)

Выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки (результат не засчитывается): 1. сгибание ног в коленях; 2 удержание результата пальцами одной руки; 3 отсутствие удержания результата в течении 2 с; 4 координационные способности.

6. Подтягивание на перекладине (юноши)

Выполняется из исходного положения вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. В исходном положении расстояние между указательными пальцами рук, не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины плеч. Упражнение выполняется непрерывными движениями, поднимая подбородок выше грифа перекладины, в произвольном темпе за 3мин. Запрещается: делать «рывки», «взмахи», «раскачивания», туловищем или ногами, поочередно сгибать руки, висеть на одной руке, отпускать хват, раскрыв ладонь.

7. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова –

туловище – ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе за 3 минуты

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из И.П.: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1 Отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2. Отсутствие касания лопатками мата; 3. Пальцы разомкнуты «из замка»; 4. Смещение таза.

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА (ВОЛЕЙБОЛ)

1. *Бег 30 м: 5Х6 м.* На расстоянии 6 метров чертятся две линии- стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м - пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. *Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мячей за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

3. *Прыжок вверх с места отталкиваясь, двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50Х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места- со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Техническая подготовка.

1. *Испытание на выполнение подачи, верхняя прямая подача:* по мячу через сетку в пределы площадки из-за лицевой линии.

2. *Приём и передача мяча (верхняя, нижняя) в парах кол-во раз*

3. *Испытание на точности подач.* Подача на точность: верхняя прямая по зонам. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа

подачи послать мяч в определенном направлении- в определенный участок площадки. Эти участки, следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6X2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3X3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. **Нападающие удары:** удар прямой по ходу по мячу через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3.

Испытание на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Приём подачи из зоны 6 в зону 3 после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м), 5 попыток.

6. *Испытание в блокировании.* При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка

Действие при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачи («мячemet», или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий на точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.