

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

ПРИНЯТО

на заседании Методического совета

МБУ ДО ДДТ «Ермак»

Протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»

С.А. Михайлова

Приказ от 01.09.2020 № 138



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11 - 18 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:

Славко Василий Александрович

педагог дополнительного образования

первой квалификационной категории

г. Зерноград

2020

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка.
2. Учебно - тематический план 1 год обучения.
Содержание программного материала 1 год обучения.
3. Учебно - тематический план 2 год обучения.
Содержание программного материала 2 год обучения.
4. Учебно - тематический план 3 год обучения.
Содержание программного материала 3 год обучения.
5. Учебно - тематический план 4 год обучения.
Содержание программного материала 4 год обучения.
6. Учебно - тематический план 5 год обучения.
Содержание программного материала 5 год обучения.
7. Учебно - тематический план 6 - 7 год обучения.
Содержание программного материала 6 - 7 год обучения.
8. Оценочные нормативы.
9. Методическое обеспечение.
10. Список использованной литературы.

Пояснительная записка.

Нормативно – правовой аспект.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана в соответствии:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ.
2. Областным Законом Ростовской области от 14.11.2013 № 26 – ЗС «Об образовании в Ростовской области».
3. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726 – р).
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729 – р «План мероприятий на 2015 – 2020 годы по реализации концепции развития дополнительного образования детей».
5. Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3.172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09 – 3242).
8. Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 1 марта 2016 года №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.
9. Приказом МБУ ДО ДДТ «Ермак» «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных программах».

10. Типовой программой «Программы для внешкольных учреждений (спортивные кружки)» Москва. «Просвещение» 1987 год.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана в соответствии с актуальными задачами модернизации российского образования, с учетом общих целей изучения курса, с «Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей» согласно письма Министерства образования РФ. Составлена на основе Типовой программы «Программы для внешкольных учреждений (спортивные кружки)» Москва. «Просвещение» 1987 год; авторской комплексной программе физического воспитания учащихся авторов В.И. Лях, А.А Зданевич; дополнительных общеобразовательных программ «Волейбол» авторов Шайхразиевой М.М, Бояркиной И.А., Власова Ю.Н.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Вид программы – модифицированная.

Уровень освоения программы – базовый.

Отличительные особенности.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Хотя движения – врожденная потребность организма, своевременное и правильное развитие движений ребенка возможно лишь при определенных условиях, оно требует целенаправленных усилий.

Общая и специальная физическая подготовка представленная в данной программе, нацелена на расширение функциональных возможностей организма ребенка, повышение адаптивных свойств занимающихся. Это достигается преимущественно через направляемый процесс воспитания двигательных способностей обучающихся: силовых, скоростных, выносливости, гибкости и координационных, обеспечивающих успешное овладение видом спорта «Волейбол».

Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, привлечение обучающихся в сборную команду по волейболу ДДТ, школы, села, района для участия в соревнованиях различного уровня, создание условий для личностного и коллективного роста обучающихся. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

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. При реализации программы учитываются интересы каждого обучающегося, его интеллектуальные и психофизиологические личностные особенности.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Образовательная программа «Волейбол» (юноши, девушки) направлена на физическое развитие обучающихся, на получение разносторонних знаний, формирование умений и навыков игры в волейбол.

В процессе изучения формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Актуальность образовательной программы по волейболу заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей, в оздоровительном эффекте, а также в благотворном воздействии занятий на все системы организма.

Физической культуре и спорту в России придается большое общественное значение. Занятия детей и подростков спортом не только их личное дело, но и общественный долг: спорт помогает стать достойными гражданами. У человека есть врожденная потребность в движении. В

зависимости от того, удовлетворяется она и как именно удовлетворяется, это потребность может или развиваться, или постепенно угасать.

Движение – важный естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка различных его органов и систем. Благодаря движениям повышается общий жизненный тонус, возрастает работоспособность, человек лучше переносит нагрузки, он более устойчив к болезням. Благодаря движениям развивается способность организма изменять при необходимости уровень обменных веществ, накапливать «про запас» для предстоящих движений энергию и пластические вещества, возрастает экономичность работы тела. Следствие: усиление роста, увеличение мышечной массы и силы мышц. Интенсивное развитие скелета, формирование мышц, сухожилий и суставного аппарата требует направленного физического воздействия. Особое значение имеет ускоренное формирование мышц туловища, так как их несимметричное развитие приводит сначала к функциональным нарушениям осанки, а впоследствии способствует деформации скелета. Отсутствие в этот период регулярных целенаправленных физических тренировок тормозит правильное развитие опорно-двигательного и мышечного аппарата ребенка, формируются дефекты осанки: сутулость, круглая спина, сколиоз. Снижение нагрузок на стопу не позволяет укрепить мышцы ее свода, что ведет к развитию плоскостопия.

В эти периоды детям старшего школьного возраста особенно необходима регулярная направленная и дозированная двигательная активность, которая способствует не только более мягкому протеканию переходных процессов, но и правильному формированию двигательных качеств. Именно в эти периоды жизни ребенка закладывается база здоровья организма в целом.

В основе физического здоровья лежит здоровый образ жизни и развитие двигательных качеств, определяющих физическое развитие ребенка или подростка.

Волейбол способствует, совершенствованию основных физических качеств, воспитанию чувства коллективизма, настойчивости, решительности.

Цели и задачи программы:

Цель – углублённое изучение спортивной игры волейбол, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, повышение уровня физического развития подростков, подготовка спортивного резерва, создание условий для личностного и коллективного роста обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания, умения и навыки по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- совершенствовать технико-тактические действия игры в волейбол;
- сформировать целостную культуру мировоззрения, мышления, поведения и движения в лучших традициях Российского общества.

Развивающие:

- развивать общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники игры в волейбол;
- развивать волевые и морально-этические качества личности, привычку и потребность в ведении здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, чувства коллективизма;
- формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом;
- воспитывать трудолюбие, терпение, выдержку, решительность, настойчивость, инициативность, взаимовыручку;
- привить общечеловеческие нормы морали и нравственности.

Оздоровительные:

- совершенствовать двигательную активность, общую работоспособность;
- развивать основные физические качества.

Адресат программы.

Возраст обучающихся: 11-18 лет. Количество занимающихся в группе – до 20 человек.

Принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Возможен более продолжительный срок - на 6, 7 лет обучения. Также допускается смешанный состав объединения (юноши-девушки). Каждый год обучения имеет свои специфические задачи.

Объем программы.

1й год обучения – (всего 216 часов) с группой 20-15 человек.
2й год обучения – (всего 216 часов) с группой 10-12 человек.

3й год обучения – (всего 216 часов) с группой 8-10 человек.

4й год обучения – (всего 216 часов) с группой 8-10 человек.

5й год обучения - (всего 216 часов) с группой 8-10 человек.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий – групповая.

Форма проведения занятий – практическая (занятия также включают в себя и теоретическую часть).

Методы обучения:

- словесные,
- наглядные,
- практические,

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.

Основной формой работы - учебно-тренировочные занятия в учебных группах (или в парах); индивидуальные; индивидуально-групповые.

Занятия построены с учетом занятости обучающихся в образовательной школе. Вся воспитательная работа осуществляется в соответствии с общим планом воспитательной и культурно-массовой работой ДДТ «Ермак».

Занятия проводятся с учетом особенностей пола и возраста занимающихся. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

Учебный материал теоретических занятий осуществляется в форме 10-15 минутных бесед.

Режим занятий.

Расписание строится из расчёта 2-3- занятия в неделю по 2-3 академических часа (зависит от возрастных особенностей детей, внешних условий и т.д., что предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий).

В I год обучения основное внимание уделяется укреплению здоровья, всесторонней физической подготовке: развитию координации движений, гибкости, быстроты, ловкости, подготовке и сдаче норм комплекса, овладению основами техники игры.

II, III год обучения – дальнейшее всестороннее физическое развитие, овладение основами техники и тактики волейбола. Группа участвует в дружеских и официальных соревнованиях по волейболу.

IV, V год обучения - продолжается совершенствование всестороннего физического развития. Обучающиеся овладевают техникой приемов игры в волейбол, умеют применять их в игре, осваивают тактические системы игры и комбинации, участвуют в районных, областных соревнованиях.

Программный материал **VI –VII года обучения** в объединении «волейбол» представляет систему повышения уровня индивидуальной физической подготовленности обучающихся, их спортивное совершенствование техники игры в волейбол, организацию здорового образа жизни, привлечение обучающихся в сборную команду школы, села, района для участия в школьных зональных, районных соревнованиях (спортивные результаты в данном виде спорта).

Продолжение дополнительного образования детей в объединении (6-7 год обучения) является важнейшим звеном в системе непрерывного образования, направленное на реализацию личностно-ориентированного учебного процесса.

Ожидаемые результаты.

Личностные:

- сформированы: ответственное отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоены социальные нормы, правила поведения, роли и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- сформированы нравственные чувства, поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- сформированы коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебной и других видах деятельности;
- сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умеют организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные:

- знают историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;
- знают тактику и технику игры в волейбол;
- владеют навыками техники и тактики игры в волейбол;
- соблюдают правила игры и соревнований;
- владеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- ведут здоровый образ жизни, укрепляют своё здоровье;
- способны проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий волейболом, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умеют оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения, проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- владеют умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умеют планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться грамотно, распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить технику игры в волейбол;
8. Освоить тактику игры в волейбол;
9. Уметь играть по правилам;
10. Получить навыки судейства;
11. Уметь управлять своими эмоциями;
12. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
13. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
14. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

По окончании курса обучающийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

Диагностика уровня обученности.

Программа предусматривает стартовую, промежуточную диагностику и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года, итоговая аттестация в конце всего курса обучения.

Диагностика и мониторинг личностного развития обучающегося ребенка проходит на протяжении обучения.

Методы: собеседование – на начальном этапе обучения; наблюдения педагога в ходе занятий, всего курса обучения.

Для определения уровня и анализа знаний, умений и навыков, получаемых подростками в процессе обучения, педагогом ведется педагогическое наблюдение.

Учет знаний.

В начале года проводится входное тестирование, собеседование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения (5,7год) и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

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

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

Учебно-тематический план.

1 год обучения.

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Основы техники безопасности. Основы знаний: физическая культура и спорт, развитие волейбола, гигиена, врачебный контроль, правила игры.	12	12	-	Текущий контроль
2	Общая и специальная физическая подготовка.	54	2	52	Тестирование. Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования
3	Основы техники и тактики игры в волейбол	134	4	130	
4	Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.	16	2	14	Контрольные игры. Соревнования.
	всего	216	20	196	

Содержание программного материала. 1 год обучения.

Раздел 1. Основы знаний

Теория:

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов.

Практика:

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: *“Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.*

Раздел 3. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Теория:

Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,

- нападающие удары,
- блокирование.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика:

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка:

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Раздел 4. Контрольные испытания и соревнования.

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул

Учебно-тематический план.

2 год обучения.

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Основы знаний: физическая культура и спорт, развитие волейбола, гигиена, врачебный контроль, правила игры. Основы техники безопасности.	12	12	-	Текущий контроль
2	Общая и специальная физическая подготовка.	50	2	48	Тестирование. Учебные игры.
3	Основы техники и тактики игры в волейбол	138	4	134	Контрольные игры. Соревнования
4	Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.	16	2	14	Контрольные игры. Соревнования.
	всего	216	20	196	

Содержание программного материала. 2 год обучения

Раздел 1. Основы знаний.

Теория:

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические

занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов.

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Перестрелка”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Мяч ловцу”.

Специальная физическая подготовка .

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. 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 на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых

амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. 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. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного 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).

Раздел 3. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Теория:

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, поддачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика:

Техническая подготовка.

Поддача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

Раздел 4. Контрольные испытания и соревнования.

Теория:

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика:

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул.

Учебно-тематический план.

3 год обучения.

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Основы знаний: физическая культура и спорт, развитие волейбола, гигиена, врачебный контроль, правила игры. Основы техники безопасности.	12	12	-	Текущий контроль
2	Общая и специальная физическая подготовка.	54	2	52	Тестирование. Учебные игры.
3	Основы техники и тактики игры в волейбол	134	4	130	Контрольные игры. Соревнования
4	Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.	16	2	14	Контрольные игры. Соревнования.
	всего	216	20	196	

Содержание программного материала. 3 год обучения.

Раздел 1. Основы знаний

Теория:

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами:

приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Перестрелка”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы” “Мяч ловцу”.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в

парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного 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). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Раздел 3. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Теория: Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика:

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекуты после падений. Сочетание способов перемещений с

остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Тактическая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перебаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Раздел 4. Контрольные испытания и соревнования

Теория:

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру

(на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практика:

Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул.

Учебно-тематический план.

4 год обучения.

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Основы знаний: физическая культура и спорт, развитие волейбола, гигиена, врачебный контроль, правила игры. Основы техники безопасности.	12	12	-	Текущий контроль
2	Общая и специальная физическая подготовка.	54	2	52	Тестирование. Учебные игры.
3	Основы техники и тактики игры в волейбол	134	4	130	Контрольные игры. Соревнования
4	Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.	16	2	14	Контрольные игры. Соревнования.
	всего	216	20	196	

Содержание программного материала. 4 год обучения

Раздел 1. Основы знаний.

Теория:

Вводное занятие. Основы техники безопасности.

Физическая культура и спорт в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.

Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

Гигиена волейболиста.

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

Самоконтроль спортсмена.

Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Правила игры в волейбол.

Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

Практика:

Общая физическая подготовка:

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами;
- акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки;
- спортивные игры: футбол;
- подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка:

- прыжковые упражнения;
- имитация нападающего удара;
- имитация блокирования;
- упражнения с набивными и теннисными мячами;
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации;

- смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера;
- игры и эстафеты с препятствиями.

Раздел 3. Основы техники и тактики игры в волейбол.

Теория: Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика:

Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,

- групповые действия,
- командные действия.

Раздел 4. Контрольные испытания и соревнования.

Теория:

Контрольные игры и судейская практика.

Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Практика:

Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Учебно-тематический план.

5 год обучения.

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Основы знаний: физическая культура и спорт, развитие волейбола, гигиена, врачебный контроль, правила игры. Основы техники безопасности.	12	12	-	Текущий контроль
2	Общая и специальная физическая подготовка.	54	2	52	Тестирование. Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования
3	Основы техники и тактики игры в волейбол	134	4	130	
4	Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.	16	2	14	Контрольные игры. Соревнования.
	всего	216	20	196	

Содержание программного материала. 5 год обучения

Раздел 1. Основы знаний:

Теория: **Вводное занятие.** Техника безопасности.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура общества и человека.

Задачи физического воспитания и спорта; обзор развития волейбола.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практика:

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение

шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °Сс прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры. Ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Встречная эстафета».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. 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 при-ставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Стибание и разгибание рук в лучезапястных суставах,

круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Раздел 3. Основы техники и тактики игры.

Теория: Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика:

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Раздел 4. Контрольные игры

Теория: Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практика: Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры между группами, участие в товарищеских, контрольных играх: установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр, план игры команды и задания отдельным игрокам, выполнение тактического плана, общая оценка игры и действий отдельных игроков, выводы по игре.

Учебно-тематический план.

6-7 год обучения.

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Основы знаний: физическая культура и спорт, развитие волейбола, гигиена, врачебный контроль, правила игры. Основы техники безопасности.	8	8	-	Текущий контроль
2	Общая и специальная физическая подготовка.	54	2	52	Тестирование. Учебные игры.
3	Основы техники и тактики игры в волейбол	134	4	130	Контрольные игры. Соревнования
4	Учебные игры. Контрольные игры. Соревнования. Посещение соревнований.	20	1	19	Контрольные игры. Соревнования.
	всего	216	15	201	

Содержание программного материала. 6-7 год обучения

Раздел 1. Основы знаний:

Теория: **Вводное занятие.** Техника безопасности.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура общества и человека.

Задачи физического воспитания и спорта; обзор развития волейбола.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практика:

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов).

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры. Ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Встречная эстафета».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. 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 на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Раздел 3. Основы техники и тактики игры.

Теория: Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика:

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон

4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Раздел 4. Контрольные игры

Теория: Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практика: Учебно-тренировочные игры, товарищеские игры между группами, участие в товарищеских, контрольных играх: установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр, план игры команды и задания отдельным игрокам, выполнение тактического плана, общая оценка игры и действий отдельных игроков, выводы по игре.

После завершения учебного года проводятся контрольные проверки физической и технической подготовленности.

Оценочные нормативы. Волейбол.

№ п/п		Уровень подготовки		
		низкий	средний	высокий
1	Подтягивание (раз)	5	7	10
2	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	15	17	20
3	Челночный бег 3*10м (сек)	9,9	9,0	8,3
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160	180

Оценка достижений обучающихся по технической подготовке.

По данной методике, два раза в год, проводятся исследования. В конце учебного года по полученным данным даётся оценка эффективности выполнения технических элементов, как отдельного игрока, так и команды в целом.

Критерии оценки для обучающихся 1- го года обучения.

№	Содержание контрольных занятий	Учебные нормативы			
		сентябрь		май	
		м	д	м	д
1.	Передача мяча в парах (на счёт)			10	8
2.	Подача мяча (10 подач)			4	3
3.	Вертикальный прыжок (см)			30	25

Критерии оценки для обучающихся 2- го года обучения.

№	Содержание контрольных занятий	Учебные нормативы		
		сентябрь	декабрь	май
1.	Передача мяча в парах (на счёт)	10	15	20
2.	Подача мяча (10 подач)	4	4-5	5
3.	Вертикальный прыжок (см)	30	35	40

Участие в соревнованиях

Критерии оценки для обучающихся 3 - го года обучения.

№	Содержание контрольных занятий	Учебные нормативы		
		сентябрь	декабрь	май
1.	Передача мяча в парах (на счёт)	20	20-30	30
2.	Подача мяча (10 подач)	5	5-6	6
3.	Вертикальный прыжок (см)	40	40-44	45

Привлечение обучающихся в сборную команду школы, села для участия в школьных зональных соревнованиях.

Критерии оценки для обучающихся 4 - го года обучения.

№	Содержание контрольных занятий	Учебные нормативы		
		сентябрь	декабрь	май
1.	Передача мяча в парах (на счёт)	30	40	50
2.	Подача мяча (10 подач)	6	6-7	7
3.	Вертикальный прыжок (см)	45	45-50	50
4.	Нападающий удар (5 ударов)	2	2	2

Привлечение обучающихся в сборную команду школы, села, района для участия в школьных зональных, районных соревнованиях.

Критерии оценки для обучающихся 5 года обучения.

№	Содержание контрольных занятий	Учебные нормативы		
		сентябрь	декабрь	май
1.	Передача мяча в парах (на счёт)	50	60-70	80
2.	Подача мяча (10 подач)	7	7-8	8
3.	Вертикальный прыжок (см)	50	55	60
4.	Нападающий удар (5 ударов)	2	2-3	3

Привлечение обучающихся в сборную команду школы, села, района для участия в школьных зональных, районных соревнованиях.

Параметры и критерии диагностики подготовленности обучающихся.

6-7 год обучения.

Технически й прием	Контрольные упражнения	мальчики				девочки			
		высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
		I. Перед ача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	4	3	2	1	4	3
7	5			3	1	6	4	3	1
9	6			4	2	7	5	3	2
12	9			5	3	9	7	4	3
2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	3		2	1	0	3	2	1	0
	5		4	2	1	4	3	2	1
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	4		3	2	1	4	3	2	1
	6		5	3	2	5	4	3	2

	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2	
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2	
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1	
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2	
	II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
		2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
		3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)		5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1	
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)		6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2	
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)		5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2	

Методическое обеспечение.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении

всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Обеспечение дополнительной образовательной программы методической продукцией

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- 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 картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

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

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 216 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) педагог может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты;
- гимнастические маты.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 15 пролётов.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 216 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) педагог может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Список использованной литературы.

Список литературы педагога:

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Волейбол. Популярный учебник. М. Фидлер, «Физкультура и спорт», 1985.
3. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
4. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., «Физкультура и спорт», 1970.
6. Закон РФ « Об образовании».
7. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.
8. Лямцев М.И. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки, М., «Просвещение», 1977.
9. Пособие по тренировке детских и юношеских спортивных коллективов. М., «Физкультура и спорт», 1989.
10. Самоукова. «Физкультура и спорт»,1990.
11. Спортивные игры, Техника, тактика обучения: Учебное пособие для студентов педагогических вузов/ под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001.

Список литературы для детей:

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985.
2. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
3. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994.
4. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
6. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

Список литературы для родителей:

1. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2003.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.

Приложение.

Комплекс упражнений, используемых при прохождении учебного материала по волейболу:

1. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения;
2. Верхняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2,5-3,0 метра;
3. В низком приседе прыжки с продвижением вперед;
4. Стоя в 1 метре от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение;
5. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх – назад за счет поочередного выпада вперед;
6. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения;
7. Стоя, руки за головой, сед, перекат на спину с последующим возвращением в исходное положение;
8. Нижняя передача волейбольного мяча в стену;
9. Из о.с., не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение;
10. Верхняя передача волейбольного мяча над головой стоя на месте и во время передвижения по площадке.