

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Атяшевского муниципального района Республики Мордовия «Атяшевская детско-
юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО:
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Атяшевская ДЮСШ»
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБУ ДО «Атяшевская
ДЮСШ»
_____ Д.В.Федотов
«30» августа 2023г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Автор-составитель:
Ивашкин Анатолий Николаевич,
тренер-преподаватель по волейболу

рп. Атяшево, 2023 г.

Структура программы

1. Пояснительная записка программы	3-5
2. Цели и задачи программы	6
3. Учебно-тематический план программы	7-8
4. Содержание программы	9-24
5. Календарный учебный график программы	25
6. Планируемые результаты освоение образовательной программы	26
7. Оценочные материалы программы	27-29
8. Форма обучения, методы, приемы, формы организации учебного процесса, формы и типы занятий, формы контроля	30
9.Методическое обеспечение программы	31
10.Материально - техническое обеспечение программы	32
11.Список использованной литературы	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция); Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности

по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области спорта.

Данная программа предполагает освоение по трём уровням: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, основной уровень – освоение основных элементов, совершенный уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Волейбол – одна из интереснейших спортивных игр. Впервые волейбол появился в Соединенных Штатах Америки в 1895г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган.

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки 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

Рассматривая подготовку волейболиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы обучения необходимо рассматривать:

- систему соревнований;
- систему тренировки;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Новизна программы заключается в изменении структуры, согласно требованиям к дополнительным образовательным программам; в обновлении содержания, включающего современный стиль волейбола.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия волейболом выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте,

в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Отличительные особенности программы. Формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Педагогическая целесообразность

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по волейболу.

Возраст детей, участников программы и их психологические особенности

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» ориентирована на работу с детьми 7 - 18 лет. Прием на обучение и зачисление в учреждение независимо от возраста ребёнка осуществляется в группы 1 года обучения, при этом разница в возрасте между обучающимися в одной группе не должна быть более 2-х лет.

Программа предполагает освоение видов деятельности в соответствии с психологическими особенностями возраста адресата программы.

Принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 5 лет подготовки юных волейболистов.

Отдельной части программы:

Модуль первого года обучения 312 часов в год;

Модуль второго года обучения 468 часов в год;

Модуль третьего года обучения 468 часов в год;

Модуль четвертого года обучения 624 часа в год;

Модуль пятого года обучения 624 часа в год;

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Наполняемость групп и режим тренировочной работы:

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы	Нормативный объем недельной нагрузки	Количество учебных часов в год	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительная группа	6	15	6	312	Выполнение ОФП
Стартовый уровень					
Модуль первого года обучения	6-9	15-20	6	312	Требования программы (приемные)
Модуль второго года	10-11	15-20	9	468	Требования

обучения					программы (переводные)
Модуль третьего года обучения	11-12	15-20	9	468	Требования программы (переводные)
Основной уровень					
Модуль четвертого года обучения	12-13	15-20	12	624	Требования программы (переводные)
Модуль пятого года обучения	13-14	15-20	12	624	Требования программы (переводные)

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Формы и режим занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Режим занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора «Атяшевской ДЮСШ» по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Тренировочный процесс осуществляется с учетом годового учебного плана.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организациям дополнительного образования детей.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

В случае возникновения форс мажорных обстоятельств программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества. А также

популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов волейбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

Задачи программы:

Образовательные

формирование двигательных качеств;
получение новых знаний.
обучение игре в волейбол (техника, тактика)

Развивающие

развитие физических навыков;
закаливание;
развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

Воспитательные

воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН группы первого года обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоритическая подготовка	5	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0
2	Практика Общая физ. подгот.	92	7	8	8	8	8	7	8	8	7	7	8	8
3	Спец. физ. подгот.	25	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	102	7	8	8	9	8	8	10	9	8	8	10	9
5	Тактическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Учебные и тренировочн. игры	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Контрольные игры и соревнования	20	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2
8	Сдача контрольных нормативов	8	4								2	2		
Итого часов:		312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

групп второго, третьего годов обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоритическая подготовка	21	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
2	Практика Общая физ. подгот.	118	9	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10
3	Спец. физ. подгот.	65	5	6	5	5	5	5	6	6	5	5	6	6
4	Техническая подготовка	150	11	13	12	13	13	13	13	12	12	12	13	13
5	Тактическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Учебные и тренировочн. игры	34	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
7	Контрольные игры и соревнования	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Сдача контрольных нормативов	8	4								2	2		
Итого часов:		468	38	40	38	39	38	38	40	39	40	39	40	39

групп четвертого, пятого годов обучения

№ п/п		часы	Периоды тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоритическая подготовка	21	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
2	Практика Общая физ. подгот.	118	9	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10
3	Спец. физ. подгот.	65	5	6	5	5	5	5	6	6	5	5	6	6
4	Техническая	150	11	13	12	13	13	13	13	12	12	12	13	13

	подготовка													
5	Тактическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Учебные и тренировочн. игры	34	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
7	Контрольные игры и соревнования	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Сдача контрольных нормативов	8	4								2	2		
Итого часов:		468	38	40	38	39	38	38	40	39	40	39	40	39

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1.Теоретическая подготовка

Цель: значение спорта для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития личности обучающегося. Ознакомиться с возможностями и коррекцией физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Содержание занятий:

Физическая культура и спорт в России

Краткий обзор состояния и развития волейбола

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние па него физических упражнениях

Влияние занятий волейболом на организм занимающихся.

Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена.

Оказание первой помощи при травмах.

Подведение итогов: знать общие закономерности спортивной тренировки, иметь представление о строении и функциях организма, регулярно выполнять требования и правила по режиму питания, правилам личной гигиены

2.Общая физическая подготовка

Цель: формирование двигательных навыков при выполнении общеразвивающих упражнений, направленных на развитие различных качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнений на снарядах, тренажёрах, занятиях другими видами спорта.

Содержание занятий:

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны

и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. 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 делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, 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 выполнении подач.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

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 (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками 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 5-10 м) 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, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

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, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Подведение итогов: развитие навыков естественных видов движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Специальная физическая подготовка

Цель. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния учащихся, развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта.

Содержание занятий

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Упражнения на преодоление собственного веса:

для мышц верхнего плечевого пояса

– отжимание из различных положений, продвижение вперед 13 в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища

– упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей

– приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении. Упражнения с противодействием партнера Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Упражнения для развития быстроты:

• рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

• прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);

• рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

• имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;

• быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема. Упражнения для развития ловкости и координации движений:

• одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;

• то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;

• одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 900 , 1800 ;

• прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;

• прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;

• передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.). Упражнения для развития силы - для мышц кисти:

• сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями; 14

• вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

• отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

• броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

• передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.); - для мышц плечевого пояса:

• сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;

• поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;

• в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы.

Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

• в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;

• броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния; - для мышц ног:

• приседания на одной и обеих ногах;

• приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход; выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.

• подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120 0), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;

• прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

• прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;

• прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;

• прыжки на одной и обеих ногах на дальность;

• прыжки на матах, песке, снегу, в воде;

• запрыгивание на предметы различной высоты;

- прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
- прыжки с отягощением веса 1-3 кг.; 15
- серии прыжков с преодолением препятствий. Упражнения для развития выносливости:
- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;

• серии прыжков в течение 15 сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1 мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);

• выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

• выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;

• серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;

• эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад. Упражнения для развития гибкости:

• гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);

• наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.

• пружинистые выпады вперед и в стороны;

• вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;

• размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

3. Техничко-тактическая подготовка

Цель: Создание предпосылок для успешного обучения технике и тактике игры.

Содержание занятий:

Техническая подготовка

1. Техника нападения

Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

Поддачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар слабой рукой; удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

2. Техника защиты

Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой); прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.

Тактическая подготовка

1. Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах).

Командные действия.

Подведение итогов: достижение физической, технической, тактической подготовленности (быстрота реакции и ориентировки, сообразительность), необходимой для выполнения конкретного приема игры, а также умений, специфических для игровой деятельности.

4. Психологическая подготовка

Цель: уверенно использовать физическую и техническую подготовленность и умение противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

Содержание занятий:

Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);

Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;

Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

Подведение итогов:

Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

5. Воспитательная работа

Цель: воспитание высоконравственной личности спортсмена

Содержание занятий:

Воспитание высоких моральных качеств преданности России, чувства коллективизма дисциплинированности и трудолюбия.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Развитие волевых качеств.

Подведение итогов:

Формирование у воспитанников чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсменов, развитием его волевых качеств.

6.Интегральная подготовка у

Цель: максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал.

Содержание занятий:

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

Подведение итогов: уметь реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

7.Контрольно-проверочные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета.

Второй год обучения

1.Теоретическая подготовка

Цель: Знать структуру и правила игры в волейбол.

Содержание занятий:

Основы методики обучения и тренировки по волейболу. Методы физической подготовки. Методы обучения технике и тактике, методы совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Разминка, ее значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка

Подведение итогов: Уметь мгновенно ориентироваться в сложных игровых ситуациях, знать стратегический и тактический план игры

2.Общая физическая подготовка

Цель: формирование двигательных навыков при выполнении общеразвивающих упражнений, направленных на развитие различных качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнений на снарядах, тренажерах, занятиях другими видами спорта.

Содержание занятий:

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

Упражнения для рук и плечевого пояса: 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: 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: 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: 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: 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: упражнения 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.

Упражнения для развития ловкости: 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, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: 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.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

Подведение итогов: развитие навыков естественных видов движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Специальная физическая подготовка

Цель. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния учащихся, развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта.

Содержание занятий

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Упражнения на преодоление собственного веса, с противодействием партнера

Упражнения для развития быстроты:

рывки и ускорения прыжки через скакалку, рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками; имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений; быстрые перемещения, с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

18 одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов; одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 900 , 1800 , 2700 и 3600 ; прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота; прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе, с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования. Передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м. (первую передачу выполняют над собой, вторую партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед или назад; выполнять 10-15 передач подряд, не теряя мяча); передачи мяча партнеру (игроки

располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.). Первый игрок ударяет мяч об пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти к мячу и выполнить передачу партнеру.

Упражнения для развития силы - для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1кг.);
- вращение кистями палки, наматывание на нее шнура, к концу которого подвешен груз (5-15кг). - для мышц плечевого пояса:
- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;
- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;
 - броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;
- для мышц ног:
- приседания на одной и обеих ногах;
- приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-8 раз за подход;
- выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 6-7 выпрыгиваний за проход.
- выпрыгивания на одной ноге с отягощением 30-35% максимального;
- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 1200), с отягощением такого же веса 10-15 повторений в подходе;
- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах
- набрызгивания на предметы различной высоты;
 - прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
 - прыжки с отягощением веса 3-5 кг.;
- серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и обеих ногах на различную высоту;
- серии прыжков в течение 15сек.

В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (2-3 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1-1,5 мин).

Эти же упражнения можно делать со скакалкой;

- перемещения в низкой стойке в различных направлениях - 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 3-4 серии (можно с отягощениями 2-5 кг.);
- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков; 20

- выполнение 10 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 8,7 и т.д.;
 - серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 5-10;
 - эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувытками вперед и назад.
- Упражнения для развития гибкости:
- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
 - наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
 - пружинистые выпады вперед и в стороны;
 - вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
 - размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

3. Техничко-тактическая подготовка

Цель: Создание предпосылок для успешного обучения технике и тактике игры.

Содержание занятий:

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

Теория тактики игры

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии; Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

Подведение итогов: достижение физической, технической, тактической подготовленности (быстрота реакции и ориентировки, сообразительность), необходимой для выполнения конкретного приема игры, а также умений, специфических для игровой деятельности.

4. Психологическая подготовка

Цель: уверенно использовать физическую и техническую подготовленность и умение противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

Содержание занятий:

Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);

Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;

Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

Подведение итогов:

Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

5. Воспитательная работа

Цель: воспитание высококонрастной личности спортсмена

Содержание занятий:

Воспитание высоких моральных качеств преданности России, чувства коллективизма дисциплинированности и трудолюбия.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Развитие волевых качеств.

Подведение итогов:

Формирование у воспитанников чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсменов, развитием его волевых качеств.

6. Интегральная подготовка у спортсменов

Цель: максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал.

Содержание занятий:

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.

Командные действия в защите.

Подведение итогов: уметь реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

7. Контрольно-проверочные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета.

Третий год обучения

1. Теоретическая подготовка

Цель: изучить средства и методы системы игры.

Содержание занятий:

Основы техники и тактики игры в волейбол Индивидуальные особенности волейболистов и совершенствование технического мастерства. Техника по игровым функциям. Углубленный анализ техники игры в волейбол. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей волейболистов и игровой функции их в команде

Подведение итогов: Умение моделировать наиболее важные моменты взаимодействия игроков в команде.

2. Общая физическая подготовка

Цель: формирование двигательных навыков при выполнении общеразвивающих упражнений, направленных на развитие различных качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнений на снарядах, тренажёрах, занятиях другими видами спорта.

Содержание занятий:

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

Упражнения для рук и плечевого пояса: 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: 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: 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: 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: 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: упражнения 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.

Упражнения для развития ловкости: 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, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: 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.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись. Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

Подведение итогов: развитие навыков естественных видов движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Специальная физическая подготовка

Цель. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния учащихся, развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта.

Содержание занятий

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Применяются ранее изученные упражнения.

Упражнения для развития быстроты. Применяются ранее изученные упражнения.

Упражнения для развития ловкости и координации движений. Применяются ранее изученные упражнения.

Упражнения для развития силы. Применяются ранее изученные упражнения.

Упражнения для развития выносливости. Применяются ранее изученные упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Применяются ранее изученные упражнения

3. Техничко-тактическая подготовка

Цель: Создание предпосылок для успешного обучения технике и тактике игры.

Содержание занятий:

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

Теория тактики игры

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии; Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

Подведение итогов: достижение физической, технической, тактической подготовленности (быстрота реакции и ориентировки, сообразительность), необходимой для выполнения конкретного приема игры, а также умений, специфических для игровой деятельности.

4. Психологическая подготовка

Цель: уверенно использовать физическую и техническую подготовленность и умение противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

Содержание занятий:

Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);

Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;

Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

Подведение итогов:

Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

5. Воспитательная работа

Цель: воспитание высоконравственной личности спортсмена

Содержание занятий:

Воспитание высоких моральных качеств преданности России, чувства коллективизма дисциплинированности и трудолюбия.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Развитие волевых качеств.

Подведение итогов:

Формирование у воспитанников чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсменов, развитием его волевых качеств.

6. Интегральная подготовка у спортсменов

Цель: максимально использовать в игре свой физический (двигательный) потенциал.

Содержание занятий:

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.

Командные действия в защите.

Подведение итогов: уметь реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

7. Контрольно-проверочные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета.

ЧЕТВЕРТЫЙ И ПЯТЫЙ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: изучить средства и методы системы игры.

Содержание занятий:

Техника нападения

1. Перемещения: прыжки па месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; па точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим

падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3. Поддачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом па бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия*: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

3. *Командные действия*: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия*: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. *Групповые действия*: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. *Командные действия*: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут па вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
6. Многократное выполнение изученных тактических действий.
7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

5. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

- количество учебных недель – 52;

- продолжительность каникул – осенние с 30 октября 2022 г. по 5 ноября 2022 г.;

зимние с 01 января 2024 г. по 07 января 2024 г.;

весенние с 25 марта 2024 г. по 31 марта 2024 г.;

летние с 26 мая 2024 г. по 31 августа 2024 г.

- дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

6. Планируемые результаты освоения программы

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в волейболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по волейболу.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

7. Оценочные материалы программы

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии.

Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

1. Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на 1-5 годах обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

Оценка результативности по технико-тактической подготовке по спортивному результату (юноши и девушки)

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	выше среднего	средний	низкий	высокий	выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	7	5	3	1	6	4	3	1
		12	9	6	4	2	7	5	3	2
		13	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	10	3	2	1	0	3	2	1	0
		11	5	4	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	4	2	5	4	3	2

	попыток)									
	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)	10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	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)	12	4	3	2	1	3	2	1	0
		13	6	5	3	2	5	4	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	7	5	3	2	6	5	3	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)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	14	4	3	2	1	3	2	1	0
		15	4	3	2	1	4	3	2	1
		16	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	14	5	4	3	2	4	3	2	1
		15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10	10	7	4	3	1	6	4	3	1
		11	8	6	4	2	7	5	3	2

	попыток)									
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	10	4	3	2	1	4	3	1	0
		11	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	12	8	5	3	2	6	4	3	2
		13	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	7	5	4	3	5	4	3	2
		16	8	6	4	3	6	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	5	4	2	1	4	3	2	1
		15	7	6	4	2	5	3	2	1
		16	8	7	5	3	6	5	3	2

8. Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии

Словесные методы:

Описание, объяснение, рассказ, разбор, указание команды и распоряжения, подсчет.

Наглядные методы: показ упражнений и техники волейбольных приемов, использование учебных наглядных пособий видеофильмы, слайды, жестикуляции.

Практические методы:

метод упражнений,

метод разучивания по частям,

метод разучивания в целом

соревновательный метод

игровой метод

непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

упражнения для изучения техники тактики волейбола и совершенствование в ней

общефизические упражнения

специальные физические упражнения

игровая практика

9.Методическое обеспечение программы

Учебные и методические пособия: научная, специальная, методическая литература.

Дидактические материалы:

- фотографии;
- рисунки;
- учебные и методические пособия;
- специальная литература;
- учебно-методическая литература;
- журналы
- научно-популярная литература;
- оборудование и инвентарь;
- оборудование для тестирования
- видеоматериалы мастер-классов по волейболу

10. Материально-техническое обеспечение программы

- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	12
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	8
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	10
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
11	Скакалка гимнастическая	штук	15
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	15
14	Утяжелитель для рук	комплект	15
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	15

11. Список использованной литературы

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
4. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
5. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
- 7.Д.Железняк -«подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК- 641/09 "О направлении методических рекомендаций"