

Муниципальное бюджетное учреждение организация дополнительного образования
«Сивинский Дом творчества»
(МБУ ОДО «Сивинский ДТ»)

Принята
педагогическим советом
МБУ ОДО «Сивинский ДТ»
протокол № 1 от 25.08.2023 г.



Утверждена
приказом МБУ ОДО «Сивинский ДТ»
от 28.08.2023 г. № 78-од
Директор МБУ ОДО «Сивинский ДТ»
И.А. Свитек

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа творческого
объединения физкультурно – спортивной направленности
(Модифицированная)**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Нормативный срок освоения программы: 5 год обучения
Место реализации: МБОУ «Бубинская СОШ », с. Буб», ул. Бубинская, д.4

Составитель: Черенев Николай Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Рецензент: Кышова Татьяна Алексеевна,
старший методист дополнительного образования

Согласовано:
старший методист
Г.А. Кышова
«21» августа 2023 г.

**Рабочая программа
творческого объединения «Волейбол»**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по физкультурно-спортивному направлению

Форма обучения: очная

Место реализации: МБОУ «Бубинская СОШ », с. Буб», ул. Бубинская, д.4

Форма обучения: очная

Срок реализации программы: 5 год обучения
Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов: 180
из них по формам обучения – 180
Кол-во ч/нед: 10

Продолжительность занятия: 45 минут

Педагог:
Черенев Николай Геннадьевич

Проверил:
Кышова Т.А.,
старший методист
Г.А. Кышова
(подпись)

Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Волейбол»
Автор программы, должность	Черенев Николай Геннадьевич, педагог дополнительного образования
Адрес реализации программы	Место реализации: спортивный зал МБУ ОДО «Сивинский ДТ» с. Сива, ул. Советская, 4 «а»
Вид программы	по степени авторства – модифицированная; по уровню освоения – базовая; по уровню сложности – общеразвивающая.
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Вид деятельности	Занятия, тренировки
Срок реализации	(2 год обучения - 0 часов, 3 год обучения - 0 часов, 4 год обучения - 0 часов, 5 год обучения - 180 часов)
Возраст обучающихся	10-17 лет
Форма реализации программы	Групповая
Форма организации образовательной деятельности	Спортивная секция
Название	«Волейбол»

Анализ работы за 2022-2023 учебный год

Программа «Волейбол» является программой дополнительного образования детей в возрасте от 10 до 17 лет, являющихся учащимися МБОУ «Бубинская СОШ. В течение учебного года обучающиеся освоили как теоретический, так практический материал. Учащиеся второго года обучения приобрели знания, умения и навыки по выполнению базовых упражнений с мячом, познакомились с основными правилами игры в волейбол. Обучающиеся четвертого года обучения совершенствовали знания умения и навыки по владению мячом, отработывали технические приемы игры, познакомились с тактикой игры в волейбол в различных комбинациях. Программа позволяет раскрыть физические способности и возможности учащихся игры в волейбол. Учащиеся принимали активное участие в муниципальных и окружных соревнованиях: соревнования памяти Ю.П. Кузнецова, соревнования памяти Полушкина П.Г., соревнования по волейболу, посвященные международному женскому дню 8-е Марта (1 место), турнир по волейболу на Кубок звезд, первенство округа по волейболу среди общеобразовательных учреждений (2 место), Кубок 1 Мая по волейболу, соревнования по волейболу в рамках спартакиады «Волшебный мяч», соревнования по волейболу, посвященные дню России, соревнования по волейболу в рамках праздника «Цвети село родное» (1 место), соревнования по волейболу, посвященные дню ВМФ, соревнования по волейболу в рамках праздника День физкультурника (2 место) Результаты командного участия показали качественную подготовку учащихся по программе дополнительного образования. В планах последующего обучения принимать участие в товарищеских и муниципальных соревнованиях.

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 10-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Актуальность программы заключается в том, что волейбол привлекает детей различного возраста эмоциональной стороной, желанием участвовать в интересных и увлекательных играх, выполнять упражнения с мячом, общаться со сверстниками.

Отличительной особенностью данной программы является воспитание личностных качеств учащихся разного возраста. Упражнения и игры с элементами соревнования вызывают большое эмоциональное напряжение, соперничество нападающих и защитников. Контролируя действия играющих, тренер в соответствии с правилами игры, направляет их на справедливое соревнование, в котором победу одерживают физически хорошо подготовленные и техничные игроки.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Педагогическая целесообразность программы в том, что волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с чувствительными возрастными периодами.

II. Цель и задачи программы

Цель программы – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в

игре, основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами игры волейбол;

- изучение элементарных теоретических сведений об истории, технике, тактике, правилах игры в волейбол, судейства.

Воспитательные:

- воспитание здорового образа жизни;

- привлечение учащихся к занятиям по физической культуре и спорту;

- воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Развивающие:

- укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развития подростков;

- повышение уровня физической подготовленности;

- гармоничное развитие волевых, психических, морально-этических качеств личности;

- участие в соревнованиях различного уровня.

III. Характеристика программы

Тип – дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа;

Вид - модифицированная;

Направленность – физкультурно-спортивная;

По уровню освоения – общеразвивающая;

По цели обучения - физическое развитие;

По возрасту – разновозрастная;

По срокам реализации – 5 года обучения.

IV. Организационно-педагогические основы обучения

Состав обучающихся: постоянный

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 5 лет, 180 ч.

1 года обучения: 0 часов

2 года обучения: - 0 часа в год

3 год обучения – 0 часов.

4 год обучения - 0 часов в год

5 год обучения -180 часа

Этапы реализации программы:

Этапы реализации программы:

1 этап – организационный (сентябрь 2023 г.). Организация начала учебного процесса. Знакомство с программой и правилами деятельности творческого объединения. Создание дружеской атмосферы в группе детей, формирование позитивного настроения на работу.

2 этап – основной (октябрь-апрель 2023 - 2024 г.г.). Обеспечение организации педагогического процесса. Усвоение новых знаний, формирование умений новых способов действия. Стимулирование учащихся к развитию и проявлению творческих способностей, создание положительной мотивации к участию в творческой деятельности.

3 этап – обобщающий (итоговый) (апрель-май 2024 г.). Анализ и оценка успешности достижений детей. Рефлексия деятельности в творческом объединении по итогам года. Соотношение результатов реализации программы с поставленными целью и задачами.

Условия приёма и отчисления: Творческое объединение - это добровольное объединение детей, основанием для его создания служит общность интересов детей и подростков к конкретному виду творческой деятельности и их общение по интересам. Приём проводится в соответствии с условиями реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, возрастными особенностями, независимо от уровня подготовки.

Основания для прекращения обучения - «отчисление» - по собственному желанию; медицинские показания при наличии медицинской справки, подтверждающей заболевание, препятствующее обучению по программе; грубые и неоднократные нарушения устава Учреждения.

Режим занятий: программа рассчитана на 5 год обучения. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 и 3 академических часа для пятого года обучения с 10 – минутным перерывом каждый час.

Рекомендуемое расписание: Понедельник - 17.30 -19.10, четверг - 17.00 - 19.25 для пятого года обучения,

V. Прогнозируемый результат

Обучающиеся I года обучения должны:

знать:

- значение занятий физкультурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья;
- сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях;
- влияние тренировки на процесс совершенствования систем и функций организма;
- правила соревнований;
- основы техники и тактики игры в волейбол.

уметь:

- вести тактику нападения, защиты;
- выполнять индивидуальные действия: оценить игровую ситуацию и осуществить прием, передачу или удар по мячу изученным способом;
- выполнять групповые и командные действия;

выполнять:

- нормативные требования по видам подготовки.

Обучающиеся 2 года обучения должны:

знать:

- индивидуальные, групповые и командные действия во время игры в волейбол;
- технику и тактику нападения и защиты;
- основы судейской терминологии и жеста;
- основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях;
- историю развития волейбола;
- восстановительные мероприятия.

уметь:

- выполнять *упражнения* общей физической и специальной подготовки;
- составить расписание игр, оформить ход и результат соревнований;
- применять технику и тактику нападения и защиты;
- применять индивидуальные, групповые и командные действия во время игры;

выполнять: нормативы общей физической и специальной подготовки.

Обучающиеся 3 года обучения должны:

знать:

- правила безопасности на занятиях;
- основы элементов специальной техники и тактики игры в волейбол;
- правила спортивных игр;
- методику судейства.

уметь:

- оказывать первую помощь при порезах, ссадинах, ушибах;
- соблюдать правила личной гигиены;
- играть по упрощенным правилам в спортивные игры;
- применять элементарные приемы техники владения мячом.
- применять тактику и технику индивидуальной, групповой и командной игры.

- выполнять:

программные требования по физической, технической, тактической теоретической подготовке.

Обучающиеся 4 года обучения должны:

знать:

- правила безопасности на занятиях;
- основы элементов специальной техники и тактики игры в волейбол;
- правила спортивных игр;
- методику судейства.

уметь:

- оказывать первую помощь при порезах, ссадинах, ушибах;
- соблюдать правила личной гигиены;
- играть по правилам в спортивные игры;
- применять изученные приемы техники владения мячом.
- применять тактику и технику индивидуальной, групповой и командной игры.

- выполнять:

программные требования по физической, технической, тактической теоретической подготовке.

Обучающиеся 5 года обучения должны:**знать:**

- правила техники безопасности на занятиях;
- элементов специальной техники и тактики игры в волейбол;
- правила спортивных игр;
- методику судейства.

уметь:

- оказывать первую помощь при порезах, ссадинах, ушибах;
- соблюдать правила личной гигиены;
- играть по правилам в спортивные игры;
- применять изученные приемы техники владения мячом.
- применять тактику и технику индивидуальной, групповой и командной игры.

- выполнять:

программные требования по физической, технической, тактической теоретической подготовке.

**Учебно–тематический план
(5 год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в образовательную программу	6	4	2	
1.1	Вводное занятие.	2	1	1	Журнал посещаемости
1.2	История возникновения и развития волейбола в России.	2	2	0	Беседа, опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Подвижные игры с элементами волейбола (пионербол).	2	1	1	Наблюдение
2.	Общая и специальная физическая подготовка волейболистов	154	6	148	Контроль технической подготовленности
2.1	Входная диагностика уровня физической подготовленности. Подвижные игры и эстафеты.	6	2	4	Контроль технической подготовленности
2.2	ОФП, СФП, совершенствование техники и тактики волейбола	148	4	144	Контроль технической подготовленности
3.	Антидопинг	8	6	2	Наблюдение
3.1	Антидопинговые правила. Допинг: история и современность	1	0,5	0,5	Наблюдение

3.2	Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия»	1	1		Наблюдение
3.3	Допинг как глобальная проблема современного спорта	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.4	Медицинские аспекты допинга	1	1		Наблюдение
3.5	Социальные и психологические аспекты допинга	1	1		Наблюдение
3.6	Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.7	Причины борьбы с допингом	1	1	0,5	Наблюдение
3.8	Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества	1	0,5	0,5	
4.	Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы. Занятие	12	2	10	Контроль правил игры
4.1	Мониторинг технической подготовленности	2	0	2	Контроль правил игры
4.2	Итоговая диагностика, мониторинг ОФП	6	2	4	Тестирование, контроль правил игры
4.3	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	4	0	4	Контроль правил игры
	ИТОГО	180	18	162	

VII. Содержание программы

Раздел 1. Введение в образовательную программу (4 ч.)

Тема 1.1 Вводное занятие (Теория 1).

Теория: *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.* Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях. Первая помощь при травмах.

Тема 1.2. История возникновения и развития волейбола. Правила игры (теория – 1, практика – 0).

Теория: История возникновения и развития волейбола в России и в мире. Волейболисты Пермского края, их успехи.

Тема 1.3. Теория – 1 Правила игры. Практика – 1 Броски мяча через сетку. Специальные беговые упражнения. Стойки, перемещения.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (126 ч.)

Тема 2.1. Входная диагностика уровня физической подготовленности. Эстафеты. (Практика – 4). Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Строевые упражнения: команда для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении.

Тема 2.2. ОФП, СФП, совершенствование техники и тактики волейбола (Практика - 122).

Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Строевые упражнения: команда для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног, таза.

Ручной мяч. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Ведение мяча, передача двумя руками от груди. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Легкая атлетика. Прыжки с места в длину. Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Метание. Общее ознакомление с техникой метания.

Бег. Техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Техника бега на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег до 2 000 м.

Техника игры в волейбол. Правила игры. Классификация игры в волейбол. Перемещение из стойки. Перемещение приставными шагами. Передача мяча. Подача мяча. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направления, приставным и крестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега выпадом и прыжками на обе ноги.

Техника и приемы передачи мяча сверху. Встреча мяча. Амортизация и направление мяча. Длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. Встречное движение рук к мячу. Передача в прыжке. Передача назад.

Техника и приемы подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. (Два варианта – с вращением мяча – силовая и без вращения – планирующая). Верхняя боковая подача. Подача в прыжке.

Техника и приемы мяча снизу двумя и одной рукой. Прием снизу – основной способ приема мяча. Прием мяча одной в опорном положении или в падении.

Тактика игры в волейбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини – волейбол.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на спортивной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов подачи, приема мяча, передачи, удара по мячу. Применение необходимого способа передачи мяча, удара по мячу в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования для атаки, выбор способа и направления удара по мячу. Применение различных видов блокирования (относительно скорости и направления движения мяча, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или средние передачи, низом или верхом. Различные тактические комбинации – заранее согласованных и разученных взаимодействиях. Выполнять простейшие комбинации.

Тактика защиты

Цель защитных действий – противодействие атакующим действия соперника над сеткой или падению мяча на площадку.

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию и действия с мячом при приеме подач, атакующих ударов, отскокившего мяча от блока соперника, при блокировании и самостраховке при блокировании. Выбор момента и способа действий (удар или передача) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить прием, передачу или удар по мячу изученным способом.

Групповые действия. Взаимодействие 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке атакующего игрока. Противодействие комбинации соперника. Двойной блок. Взаимодействие и согласованность действий игроков при организации двойного блока.

Командные действия. Уметь выбрать правильную позицию при различных ударах в

зависимости от «угла удара». Возможность чередования способов подачи. Страховка атакующего игрока. Прием атакующих ударов. Расстановка игроков при приеме подачи.

Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке. Анализ роста физической подготовленности по окончании учебного года. Игры в мини - волейбол, двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Товарищеские игры.

Раздел 3. Антидопинг (8 ч.)

Тема 3.1. Антидопинговые правила. История и современность (теория 0,5, практика 0,5)

Тема 3.2. Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия» (теория 1 час)

Тема 3.3 Допинг как глобальная проблема современного спорта (теория 0,5, практика 0,5)

Тема 3.4. Медицинские аспекты допинга (теория 1 час)

Тема 3.5. Социальные и психологические аспекты допинга (теория 1 час)

Тема 3.6. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости (теория 0,5, практика 0,5)

Тема 3.7. Причины борьбы с допингом (теория 1 час)

Тема 3.8. Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества (теория 0,5, практика

Раздел 4. Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы (6 ч.)

Тема 4.1. Мониторинг технической подготовленности (практика -2)

Тема 4.2. Итоговая диагностика, мониторинг ОФП (теория – 0,5, практика -1.5)

Тема 4.3. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам (практика -2).

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола: год рождения волейбола; основатель игры в волейбол; родина волейбола; первые шаги волейбола у нас в стране.

Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм. 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.

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

Техника и тактика игры. 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.

Сдача зачета по теоретическим занятиям. Контрольные вопросы, тесты по теоретической подготовке.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

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.

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 градусов с 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. Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Легкая атлетика. Прыжки с места в длину. Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Метание. Общее ознакомление с техникой метания.

Бег. Техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Техника бега на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег до 2 000 м.

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

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». 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 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. Сгибание 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.

Практические занятия

Техническая подготовка

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..)

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».

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

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по общей физической и специальной подготовке в конце учебного года.

Раздел 3. Первая медицинская помощь (8 ч.)

Тема 3.1. Ушибы, растяжения, переломы (теория – 0,5, практика – 1).

Тема 3.2. Ожоги, обморожения, их виды. Первая помощь (теория – 0,5, практика – 0,5).

Тема 3.3. Кровотечения, виды. Первая помощь (теория – 0,5, практика – 1).

Тема 3.4. Повязки: бинтовые, косыночные (теория – 0,5, практика – 0,5).

Тема 3.5. Практикум «Первая помощь пострадавшему» (теория – 0,5, практика – 0,5).

Тема 3.6. Имobilизация и транспортировка. Наложение шины. подручные средства для транспортировки (теория – 0,5, практика – 0,5).

Тема 3.7. Практическое занятие по курсу (теория – 0,5, практика – 0,5).

Раздел 4. Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы (6 ч.)

Тема 4.1. Мониторинг технической подготовленности (практика -2)

Тема 4.2. Итоговая диагностика, мониторинг ОФП (теория – 0.5, практика -1.5)

Тема 4.3. Двусторонняя игра по упрощенным правилам (практика -2).

Содержание программы

пятый год обучения

Раздел 1. Введение в образовательную программу (6 ч.)

Тема 1.1 Вводное занятие (Теория 1).

Теория: *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.* Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях. (теория 1, практика-1)

Тема 1.2. История возникновения и развития волейбола. Правила игры (теория – 2,).

Теория: История возникновения и развития волейбола в России и в мире. Волейболисты Пермского края, их успехи.

Тема 1.3. Правила игры (теория – 1). Броски мяча через сетку. Специальные беговые упражнения. Стойки, перемещения (практика – 1).

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (154 ч.)

Тема 2.1. Входная диагностика уровня физической подготовленности. Эстафеты. (Теория – 2, практика – 4). Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Строевые упражнения: команда для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении.

Тема 2.2. ОФП, СФП, совершенствование техники и тактики волейбола (теория -6, практика – 148 ч.)

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Контрольные игры и соревнования. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Общая физическая подготовка

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

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строю и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. 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 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 с гимнастическими палками, гантелями, с 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 с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). 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. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3X20 м, 3X30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

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 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. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и пережат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но обучающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». 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). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), 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. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). 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 выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, по опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при

верхней передаче мяча в волейболе. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) — в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий. Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

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. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и 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 руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1—2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

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 слабой 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). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или 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. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх — одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

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). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д.

Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т. д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. 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 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над 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 (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки — трое, блокируют двое.

Техника нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее. **Подача 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.

Групповые действия. 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.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Сдача нормативов.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Раздел 3. Антидопинг (8 ч.)

Тема 3.1. Антидопинговые правила. История и современность (теория 0,5, практика 0,5)

Тема 3.2. Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия» (теория 1 час)

Тема 3.3 Допинг как глобальная проблема современного спорта (теория 0,5, практика 0,5)

Тема 3.4. Медицинские аспекты допинга (теория 1 час)

Тема 3.5. Социальные и психологические аспекты допинга (теория 1 час)

Тема 3.6. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости (теория 0,5, практика 0,5)

Тема 3.7. Причины борьбы с допингом (теория 1 час)

Тема 3.8. Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества (теория 0,5, практика

Раздел 4. Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы (12 часов.)

Тема 4.1. Мониторинг технической подготовленности (практика -2)

Тема 4.2. Итоговая диагностика, мониторинг ОФП (теория – 2, практика - 6)
Тема 4.3. Двусторонняя игра по упрощенным правилам (практика - 4).

Календарно-тематический план (180 часов) 5 год обучения

№п/п	Месяц, число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	05.09.	теоретическое	1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	спортивный зал	опрос
		практическое	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
2	07.09	практическое	1	инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, действие в случае эвакуации	спортивный зал	опрос
		практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
3	12.09	теоретическое	1	История возникновения и развития волейбола в России	спортивный зал	опрос
		практическое	1	Подвижные игры с элементами волейбола (пионербол)	стадион	техника игры
4	14.09	теоретическое	1	История возникновения и развития волейбола в России	спортивный зал	опрос
		практическое	2	Подвижные игры с элементами волейбола (пионербол)	стадион	техника игры
5	19.09	теоретическое	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	спортивный зал	опрос
		практическое	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
6	21.09	практическое	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	спортивный зал	тестирование
		практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
7	26.09	практическое	2	Входная диагностика уровня физической подготовленности	спортивный зал	контрольные нормативы
8	28.09	практическое	3	ОФП и СФП, беговые и прыжковые упражнения	стадион	контроль физ. подготовленности
9	03.10	практическое	2	ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 20 м * 5 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
10	05.10	практическое	3	ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 20 м * 5 раз.	стадион	контроль физ. Подготовленности
11	10.10	практическое	2	ОФП и СБУ, челночный бег, Подвижные игры, в/н передача в тройках	стадион	контроль физ. Подготовленности
12	12.10	практическое	3	В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним	спортивный	контроль

				блокирующим.	зал	технической подготовленности
13	17.10	практическое	2	В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
14	19.10	практическое	3	В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
15	24.10	практическое	1	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Занятие 1. Антидопинговые правила. История и современность		
16	26.20	практическое	2	ОФП и ОРУ, Изучение верхней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Занятие 2. Запрещенные субстанции. Допинг: не только «химия»		
17	31.10	практическое	1	ОФП и ОРУ, в/ н передачи в парах. Изучение нижней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Занятие 3. Допинг как глобальная проблема современного спорта		
18	02.11	практическое	2	ОФП и ОРУ, Изучение нижней прямой подачи, приема мяча с подачи	спортивный зал	контроль технической подготовленности
		Теория	1	Занятие 4. Медицинские аспекты допинга		
19	07.11	практическое	1	Инд.действия с мячом. Игра Пионербол	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Занятие 5. Социальные и психологические аспекты допинга		
20	09.11	практическое	2	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача. Игра Пионербол	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Занятие 6. Зависимое поведение – сущность и механизмы развития. Допинг и явление зависимости		
21	14.11	практическое	1	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Занятие 7. Причины борьбы с допингом		
22	16.11	практическое	2	Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
			1	Занятие 8. Допинг-контроль. Допинг как проблема современного общества		
	21.11	практическое	2	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление	спортивный	контроль

23				подачи – «Планер»	зал	технической подготовленности
24	23.11	практическое	3	СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи, Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
25	28.11	практическое	2	ПП при пожаре.СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
26	30.11	практическое	3	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
27	05.12	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
28	07.12	практическое	3	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Игра волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
29	12.12	практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
30	14.12	практическое	3	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	контроль технической подготовленности
31	19.12	практическое	2	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	контроль технической подготовленности
32	21.12	практическое	3	ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подвижные игры, в/н передача в 3х	спортивный зал	контроль технической подготовленности
33	25.12	практическое	2	СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
34	28.12	практическое	3	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах. Закрепление перемещений, изучение подачи снизу, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
35	09.01	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах. Закрепление перемещений, изучение подачи снизу, эстафеты	спортивный зал	контроль технической

						подготовленности
36	11.01	практическое	3	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах. Закрепление перемещений, изучение подачи снизу, эстафеты	спортивный зал	контроль технической подготовленности
37	16.01	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах, круговая тренировка.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
38	18.01	практическое	3	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах, Инд.действия с мячом	спортивный зал	контроль технической подготовленности
39	23.01	практическое	2	Беседа по ПДД для пешеходов.СФП. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	опрос
40	25.01	теоретическое	3	Основы Техники безопасности в спортзале на занятиях по волейболу	кабинет	опрос
41	30.01	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
42	01.02	практическое	3	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
43	06.02	практическое	2	ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
44	08.02	практическое	3	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
45	13.02	практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
46	15.02	практическое	3	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
47	20.02	практическое	2	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
48	22.02	практическое	3	СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер»	спортивный зал	контроль технической

						подготовленности
49	27.02	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
51	29.02	практическое	3	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
52	05.03	практическое	2	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
53	07.03	практическое	3	ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах	спортивный зал	контроль технической подготовленности
54	12.03	практическое	2	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
55	14.03	практическое	3	ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер»	спортивный зал	контроль технической подготовленности
56	19.03	практическое	2	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
57	21.03	практическое	3	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
58	26.03	практическое	2	СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
59	28.03	практическое	3	СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты, работа в тройках	спортивный зал	контроль технической подготовленности
60	02.04	практическое	2	ПП при угрозе террористического акта. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
61	04.04	практическое	3	ОРУ. Переб, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием.	спортивный зал	контроль технической подготовленности

62	09.04	практическое	2	ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. Игра волейбол по упрощенным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
63	13.04	практическое	3	Двусторонняя игра по основным правилам.	спортивный зал	контроль технической подготовленности
64	16.04	практическое	2	ОФП и СФП. Тактика защиты с одним блокирующим. Игровая подготовка	спортивный зал	контроль технической подготовленности
65	20.04	практическое	3	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам	спортивный зал	контроль технической подготовленности
66	23.04	практическое	2	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 4*400м	спортивный зал	контроль технической подготовленности
67	27.04	практическое	3	ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 5*200м	спортивный зал	контроль технической подготовленности
68	02.05	практическое	3	ПП при пожаре. ОФП и СФП, товарищеская игра между группами	спортивный зал	контроль технической подготовленности
69	07.05	практическое	2	ОФП и СФП, товарищеская игра между группами	спортивный зал	контроль технической подготовленности
70	14.05	практическое	3	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
71	16.05	практическое	3	Итоговая диагностика уровня физической подготовленности	стадион	контрольные нормативы
72	21.05	практическое	2	ОФП и СФП, подведение итогов, двусторонняя игра	Спортивный зал	контроль физической и технической подготовленности

VIII. Этапы педагогического контроля (механизм оценки результатов)

Сроки	Задачи	Содержание	Форма	Критерии
Декабрь	Определить степень достижения предполагаемых результатов волейболе	Выполнение контрольно - переводных нормативов. Участие в товарищеских встречах и других соревнованиях.	Сдача контрольных нормативов, портфолио учащихся	Контрольно-переводные нормативы по ОФП (см.ниже)
Май	Определить степень достижения предполагаемых результатов волейболе	Выполнение контрольно - переводных нормативов. Участие в товарищеских встречах и других соревнованиях.	Сдача контрольных нормативов, портфолио учащихся	Контрольно-переводные нормативы по ОФП (см.ниже)

IX. Воспитательная работа

План работы с обучающимися

Цель: создание условий, способствующих развитию физических и личностных качеств учащихся.

Наименование мероприятия	Срок	Ответственный	Примечание
Правила поведения в секции Правила поведения в аварийных ситуациях, ГО и ЧС "Умей защитить себя и свой дом". Беседа «Терроризм»	сентябрь	Учащиеся т/о Черенев Н.Г.	Безопасность ребёнка
Участие в месячнике по борьбе с туберкулезом	октябрь	Учащиеся т/о Черенев Н.Г	
Товарищеские встречи по волейболу с командами девушек школ округа	февраль	Учащиеся т/о Черенев Н.Г	
Соревнования по волейболу среди школ Сивинского МО	Апрель	Учащиеся т/о Черенев Н.Г	
День здоровья – мероприятие совместно с родителями	Апрель	Учащиеся т/о Черенев Н.Г родители	

План работы с родителями

Цель: создание благоприятных условий для обеспечения взаимопонимания в развитии личности ребенка, раскрытия его индивидуальности и физического потенциала.

Наименование мероприятия	Срок	Ответственный	Примечание
Информирование родителей о работе объединения в социальных сетях,	В течение учебного года	Черенев Н.Г	Результаты участия детей и публикация работ в группе VK

публикация фотоматериалов			
Родительское собрание «Почему полезно заниматься волейболом»	февраль	Черенев Н.Г.	Эффективность занятий в развитии детей
Индивидуальные беседы и консультации	В течение года	Черенев Н.Г.	Психолого-педагогическое просвещение родителей
Совместная тренировка детей и родителей	Май	Учащиеся т/о, родители Черенев Н.Г.	Итоговое мероприятие

Список литературы для педагога

1. Волейбол. пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975г.
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.
9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
18. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А.Г.Грецов, Т.А.Бедарева. –СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. –10 с. –УДК 796.011.5.
19. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. –СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. –40 с. -ISBN978
20. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие / А.Г.Грецов; иллюстрации Т.А.Бедаревой. –СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. –51 с. –УДК 796.011.5.
21. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа для учащихся учебно-тренировочных групп учреждений дополнительного физкультурного образования и 10-11 спортивных классов общеобразовательных школ: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры / К.А. Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. – СПб: Издательство ООО «АртЭго», 2011. – 64 с.
22. Радуйся честной победе: информационно-методические материалы для подростков и молодежи / А.Г.Грецов; под ред. О.М.Шелкова. -СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. –64 с.
23. Спорт –путь к силе: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. –СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. –52 с.

Литература для детей

1. Клещев Ю.Н., Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979 г.

2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965г.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

5 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	10	5	3

6 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	38	36	34
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60

7 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	10	6	3

Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70

8 класс

Контрольное упражнение	единица измерения	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	155	135	125
Прыжок в высоту способом перешагивания	см	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	100	90	80

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

4 упражнения общей физической подготовки.

Содержание и методика проведения контрольных тестов.

Физическая подготовка.

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике. Старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30м: 5х6м.* На расстоянии 6м чертятся две линии – стартовая и контрольная, По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками.* Метание мяча с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом

плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Из положения упор лежа, руки перед собой параллельно, сгибание в локтевом суставе до положения 90^0 , и разгибание в локтевом суставе до полного выпрямления. Учитывается количество раз.

8. *Поднимание ног в висе.* Из положения в висе на перекладине хватом двух рук сверху руки в локтевом суставе выпрямлены полностью, ноги согнуты в коленях (или прямые «угол»). Время удержания фиксируется секундомером.

9. *Наклон вперед.* Сед на полу ноги выпрямлены, пятки вместе упор в линейку – доску, выполняется наклон вперед, кистями рук касаясь линейки удерживаем кисти 3 с. Фиксируется касание наибольшего деления на линейки в см. Даются три попытки, учитывается наилучший результат. **4 упражнения специальной физической подготовки.**

Контрольно-переводные испытания по технической подготовке (девушки 10-17 лет).

№ п/п	Контрольные испытания	Год обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	4-5	5-7
2	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-17 лет – верхняя прямая по зонам	3	3	4	4	5-6
4	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4	5

Техническая подготовка.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносят линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м высота ограничителей 3м, расстояние от сетки не более 1,5м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается). 30

2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Учащийся располагается на расстоянии 3м от стены, на высоте 4м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной. Составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая(левая) половина площадки, зона 4-5(1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4(1-2) размером 6х2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

Тактическая подготовка.

1. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на

подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

2. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из обучающихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

Бег 30м, челночный бег 5х6, прыжок в длину, метание набивного мяча, верхняя передача, прием снизу, подача верхняя, подача нижняя.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива.

2 бала – норматив.

3 бала – выше норматива.

Организационно-методические рекомендации по проведению занятий и воспитательной работы

Занятия обеспечиваются систематическим врачебным и педагогическим контролем состояния здоровья обучающегося, ростом физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

В процессе занятий обучающиеся наряду с двигательными навыками приобретают теоретические знания, организационные и практические навыки. У обучающегося воспитывается трудолюбие, чувство товарищества, коллективизма, сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность и организованность, уважение к товарищам и к окружающим.

Особое внимание обращается на воспитание активной жизненной позиции, принципиальности и требовательности. Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к пропуску занятий, нарушением дисциплины и выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Важными воспитывающими факторами являются: личный пример тренера, история развитие физкультуры и спорта в России. Большие возможности в организации воспитательного процесса с обучающимися заключаются в установлении постоянных связей тренера с родителями, учителями, контроль успеваемости, организации досуга, психологического состояния.

Организационно-методические указания к проведению занятий

Каждое отдельное тренировочное занятие строится на общепринятой структуре из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: (разминка) 7-10% времени от решения задач. Организация занимающихся, подготовить занимающихся к выполнению основной задачи занятия с помощью упражнений, способствующих разогреванию всех групп мышц. ОРУ, специальные, индивидуальные упражнения.

Основная часть: до 90% учебно-тренировочного времени. Обеспечивает повышение всестороннего физического развития, обучение и совершенствование техники упражнений. Разучивание элементов техники и тактики игры (2-3 варианта), повторение пройденного. Тренировку техники владения мячом (многократное повторение); развитие силы; выносливости; индивидуальную технику.

Заключительная часть: постепенно снижается нагрузка, чтобы привести организм в состояние, близкое к норме. 3% - спортивные игры, отдых, расслабляющие упражнения, (ходьба, дыхательные упражнения), подведения итогов тренировки, задание на самостоятельную подготовку или на следующую тренировку.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции волейбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием (стойки,

переносные мишени, щиты). В весенне-летний период занятия следует проводить на открытом воздухе.

Занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2м/с), при температуре не ниже 17С°.

Занятия могут проводиться в форме: беседы, тренировки. Теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе учебно-тренировочных занятий. Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Программа предусматривает сдачу обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий разучивается не только новый материал и закрепляется пройденный ранее, но большое внимание уделяется повышению общей подготовки. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности и выносливости.

Контрольные занятия (игры) проводятся в форме соревнований, на таких занятиях принимаются зачеты по технике и тактике волейбола, физической подготовленности, по элементарным навыкам судейства и правилам игры. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной работы. Вместе с тем, контрольные игры в волейбол проводят с целью подготовки команды к предстоящим соревнованиям и проверки готовности каждого игрока. Игры проводятся с соперниками из своего круга или с более сильными командами. В контрольных играх делается упор на использование ранее изученных групповых и командных действий в зависимости от тактического построения соперника. К соревнованиям любого масштаба допускаются обучающиеся с подготовкой не менее года и сдавшие контрольные нормативы и зачеты.

Для успешного овладения программным материалом занятия сочетаются с самостоятельной работой, которая предлагается воспитанникам в виде заданий, разработанных тренером-преподавателем совместно с обучающимися.

Планирование занятий

Учебный материал занятия планируется в такой последовательности: сначала выполняются и совершенствуются упражнения, направленные на овладения техникой упражнений, затем на развитие спортивных качеств, и, наконец, на выносливость.

Всесторонняя физическая подготовка базируется на постепенности обучения, повторности. Большую роль играет воспитание морально-волевых качеств, которые формируются в процессе обучения, тренировки, спортивных соревнований.

Для повышения эффективности занятий используется прием эмоциональной насыщенности учебно-тренировочного занятия. Строгий порядок и дисциплина не только уплотняют, но и предупреждают несчастные случаи и травмы. Интересно организованное учебно-тренировочное занятие, соревнование стимулирует активность обучающихся.

Каждое из занятий имеет свою цель, содержание, особенности в методике проведения и решает определенные задачи.

В соответствии с основной направленностью обучения определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в течение года и т.д.

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы имеются:

- спортивный зал для тренировок, светлый и хорошо проветриваемый;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся;
- лыжные ботинки на весь состав обучающихся; 15
- смазочный (лыжная мазь, парафин) и расходный материал-10комплектов на сезон;
- эспандер резиновый - 15 шт;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 6 шт.;
- мячи футбольные – 5 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.