

Управление образования администрации Селивановского района Владимирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»
Селивановского района Владимирской области

РАССМОТРЕНО:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 5 от «22» мая 2023 г.
Председатель ПС
 Т.А. Фиткевич



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДООСЦ
 Д.А. Бибенин
Приказ № 84/1 от «22» мая 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: от 11 до 14 лет

Уровень: базовый

Продолжительность освоения программы: 3 года

Разработана авторским коллективом МБОУ ДО ДООСЦ:
педагоги дополнительного образования высшей квалификационной
категории

Разработана авторским коллективом
педагогов дополнительного образования МБОУ ДО ДООСЦ
Абражеева Е.А., Фиткевич Т.А., Фролова Н.В., Паршин Д.М.,
Власов Ю.Н.

п. Красная Горбатка

2023год

Содержание

1	Титульный лист	
2	Содержание	1
3	1. Комплекс основных характеристик программы 1.1. Пояснительная записка	2
4	1.2. Цели и задачи	6
5	1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план 1-го года обучения. Учебно-тематический план 2-го года обучения. Учебно-тематический план 3-го года обучения	7
6	1.4. Планируемые результаты	20
7	2. Комплекс организационно-педагогических условий 2.1. Календарно-учебный график	21
8	2.2. Условия реализации программы	21
9	2.3.Формы аттестации	22
10	2.4.Оценочные материалы	23
11	2.5. Методические материалы	24
12	2.6. Список литературы	27

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» *физкультурно-спортивной направленности базового уровня сложности* ориентирована на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Игра в волейбол — одна из захватывающих, интересных и популярных игр. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа «Волейбол», программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р);
- Конвенцией по правам ребенка, Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 01.03.2020) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Устава и лицензии на образовательную деятельность, локальных нормативных актов МБОУ ДО ДООСЦ Селивановского района Владимирской области.

Актуальность заключается в современной жизненной необходимости вовлечения детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В условиях агрессивной информационной среды программа «Волейбол» способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки учащегося. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

Своевременность и необходимость, соответствие потребностям времени: В условиях современной общеобразовательной школы, в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания, у обучающихся развивается гиподинамия. Данная программа «Волейбол» отчасти решает эту проблему, т.к. направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно

взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, уметь подчинять свои действия интересам коллектива.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Воспитанники, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Отличительные особенности: Программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу, на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования, в ней отражены *основные принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, опыт работы учреждений дополнительного образования по волейболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах; необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

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

Адресат: *Возраст обучающихся*, участвующих в реализации данной программы, 11-14 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью, в том числе дети из сельской местности, дети из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Входное тестирование, проводимое в начале года, определяет основные формы и методы работы дифференцированного обучения.

Численный состав занимающихся, максимальный объём учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Макс. количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года.
Первый	11-12	10-15	8	Выполнение нормативов по физической и
Второй	12-13	10-15	9	

				технической подготовке
Третий	13-14	10	10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки

Объем и сроки освоения программы:

Название ДОП	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год
Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»	8/336	9/378	10/420
ИТОГО за 3 года:	1134		

Форма обучения – Очная.

Физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые комбинации, игра), беседы по правилам и судейству соревнований. Занятия проводятся с группой 10 – 15 человек. Формы организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формы проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

Особенности организации образовательного процесса:

При организации образовательного процесса используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Базовый уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу («начальной спортивной специализации») посвящён базовой технико - тактической и физической подготовке; в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу. Возраст 11-14 лет.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель – уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому обучающиеся с учётом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год подготовки в более раннем возрасте.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств обучающихся, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Сила						*	*	*			
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*	*	*					
Равновесие	*	*		*	*	*	*	*			

Подбор средств и объём общей физической подготовки для каждого года зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается, например, техника легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол и ручной мяч и т.д. Основное внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться «боковым» зрением, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными и хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, различными специальными приспособлениями, с тренажёрами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 11-14 лет и девушек 11-14 лет - 1-2 кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов с 14 лет вес гантелей 0,5-1 кг. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

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

Режим занятий и периодичность:

1 год обучения – 4 раза в неделю по 2 академических часа или 2раза по 3 академических часа и 1 раз по 2 академических часа (336 часа в год);

2 год обучения – 3 раза в неделю по 3 академических часа или 1 раза по 3 академических часа и 3 раза по 2 академических часа (378 часа в год);

3 год обучения – 5 раз в неделю по 2 академических часа или 2 раза по 3 академических часа и 2 раза по 2 академических часа (420 часа в год).

Продолжительность занятий в группах позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с рекомендованными санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 2-3 часа в день/10 часов в неделю.

1.2. Цели и задачи.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы: формирование навыков здорового образа жизни, развитие физических способностей детей и подростков, воспитание гармонично развитой личности посредством занятий командной спортивной игры «Волейбол».

Основными задачами программы являются:
образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	8	4	4
1	Вводное занятие	2	1	1
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	3	2	2
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	3	1	1
II	Общая физическая подготовка	95	9	86
1	Гимнастические упражнения	30	3	27
2	Лёгкоатлетические упражнения	30	3	27
3.	Подвижные игры	35	3	32
III	Специальная физическая подготовка	56	2	54
IV	Техническая подготовка	90	14	76
1	Техника передвижения и стойки	10	2	8
2	Техника приёма и передач мяча сверху	20	2	18
3.	Техника приёма мяча снизу	20	2	18
4.	Нижняя и верхняя прямая подача	20	4	16
5.	Нападающие удары	20	4	16
V	Тактическая подготовка	45	10	35
1.	Индивидуальные действия	5	2	3
2.	Групповые действия	10	2	8
3.	Командные действия	10	2	8
4.	Тактика нападения	10	2	8
5.	Тактика защиты	10	2	8
VI	Интегральная подготовка	28	6	22
VII	Инструкторская и судейская практика	2	2	-
VIII	Контрольные испытания и соревнования	12	2	10
	Итого часов	336	49	287

Содержание Учебного плана 1 года обучения

I. Основы знаний

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами.

Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка

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

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

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

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Специальная физическая подготовка.

IV. Техническая подготовка

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперёд). Двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приёмов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4. передача в прыжке (вперёд, вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток, в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину. Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных. Верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; по мячу, подброшенному партнёром; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3; удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещение различными способами в сочетании с техническими приёмами в нападении и защите.

2. Приём мяча сверху двумя руками: наброшенного партнёром через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6м), приём подачи нижней прямой.

3. Приём снизу двумя руками: наброшенного партнёром (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; приём подачи нижней прямой, верхней прямой.

4. Приём мяча сверху двумя руками: с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнёра в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке. То же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке); то же, удар с передачи.

V. Тактическая подготовка

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач. Выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке). Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён спиной; подача на игрока, слабо владеющего приёмом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2. взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии – приём подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование); стоя лицом и спиной по направлению передачи; приём подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика нападения. При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:

- 1) выбор способа отбивания мяча через сетку;
- 2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
- 3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;
- 4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;
- 5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
- 6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
- 7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижатие к блоку соперника).

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приёме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнёра, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи. Выбор способа приёма мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приёма мяча, посланного через сетку соперником (снизу, сверху).

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приёме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. Командные действия: расстановка при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3. система игры в защите углом вперёд с применением групповых действий для данного года обучения.

VI. Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие качеств, применительно к изученным техническим приёмам и выполнение этих же приёмов.
2. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приёмов – одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приёмов и тактических действий в полном объёме; система заданий по технике и тактике.
8. Календарные игры. Применение изученных технических приёмов и тактических действий в соревновательных условиях.

VII. Инструкторская и судейская практика

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

VIII. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. Соревнования по волейболу.

Итоговая аттестация. Техника безопасности во время занятий.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	10	5	5
1	Вводное занятие	2	1	1
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	3	2	2
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	3	2	2
II	Общая физическая подготовка	74	4	70
1	Гимнастические упражнения	30	1	20
2	Лёгкоатлетические упражнения	30	1	20
3.	Подвижные игры	35	2	30
III	Специальная физическая подготовка	72	2	70
IV	Техническая подготовка	86	12	74
1	Техника передвижения и стойки	16	2	14
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13
4.	Нижняя и верхняя прямая подача	20	2	18
5.	Нападающие удары	20	4	16
V	Тактическая подготовка	55	10	45

1.	Индивидуальные действия	10	2	8
2.	Групповые действия	13	2	11
3.	Командные действия	12	2	10
4.	Тактика нападения	10	2	8
5.	Тактика защиты	10	2	8
VI	Интегральная подготовка	55	5	50
VII	Инструкторская и судейская практика	4	2	2
VIII	Контрольные испытания и соревнования	22	2	20
	Итого часов	378	42	336

Содержание Учебного плана 2 года обучения

I. Основы знаний

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

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

II. Общая физическая подготовка

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

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

Подвижные игры: “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”.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в

различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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

Подвижные игры: “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).

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

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

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по 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 подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. 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).

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).

IV. Техническая подготовка

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперёд). Двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приёмов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4. передача в прыжке (вперёд, вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток, в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину. Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных. Верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; по мячу, подброшенному партнёром; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3; удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

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, наброшенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты.

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещение различными способами в сочетании с техническими приёмами в нападении и защите.

2. Приём мяча сверху двумя руками: наброшенного партнёром через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6м), приём подачи нижней прямой.

3. Приём снизу двумя руками: наброшенного партнёром (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; приём подачи нижней прямой, верхней прямой.

4. Приём мяча сверху двумя руками: с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнёра в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке. То же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке); то же, удар с передачи.

V. *Тактическая подготовка*

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку: стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приёмом мяча.

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

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

Тактика защиты.

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.

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.

VI. Интегральная подготовка

1. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
2. Многократное выполнение технических приёмов – одного и в сочетаниях.
3. Многократное выполнение тактических действий.
4. Учебные игры. Применение изученных технических приёмов и тактических действий в полном объёме; система заданий по технике и тактике.
5. Применение изученных технических приёмов и тактических действий в соревновательных условиях.

VII. Инструкторская и судейская практика

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими приём игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передачи и приёму мяча, подачи верхней и нижней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).

VIII. Контрольные испытания и соревнования

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

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

Итоговое занятие

Итоговая аттестация. Техника безопасности во время занятий.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	12	6	6
1	Вводное занятие	2	1	1
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	3	2	2
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	3	3	3
II	Общая физическая подготовка	80	4	76
1	Гимнастические упражнения	25	1	24
2	Легкоатлетические упражнения	25	1	24
3.	Подвижные игры	30	2	28
III	Специальная физическая подготовка	62	2	60
IV	Техническая подготовка	70	12	58
1	Техника передвижения и стойки	10	2	8
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13
4.	Нижняя и верхняя прямая подача	15	3	12
5.	Нападающие удары	15	3	12
V	Тактическая подготовка	100	30	70
1.	Индивидуальные действия	20	6	14
2.	Групповые действия	20	6	14
3.	Командные действия	20	6	14
4.	Тактика нападения	20	6	14
5.	Тактика защиты	20	6	14
VI	Интегральная подготовка	60	10	50
VII	Инструкторская и судейская практика	6	3	3
VIII	Контрольные испытания и соревнования	30	2	28
	Итого часов	420	69	351

Содержание Учебного плана 3 года обучения

I. Основы знаний.

Вводное занятие.

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

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

II. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

Подвижные игры: “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”.

III. Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

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

IV. Техническая подготовка

Техника нападения.

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

Техника нападения. 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, сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). подача мяча — верхняя прямая. *Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты.

Техника защиты. Действия без мяча.

Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

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

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

V. Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Тактика нападения. При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:

- 1) выбор способа отбивания мяча через сетку;
- 2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
- 3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;
- 4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;

- 5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
- 6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
- 7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника).

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. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом назад” с применением групповых действий.

VI. Интегральная подготовка

VII. Инструкторская и судейская практика

1. Вести наблюдение за учащимися, выполняющими технические приёмы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приёмам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх, выполнение обязанностей первого, второго судьи и ведение технического отчёта.

VIII. Контрольные испытания и соревнования.

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие.

Итоговая аттестация. Техника безопасности во время занятий.

Контрольные испытания и соревнования.

Общефизическая подготовка

Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно

получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения -5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение обучающимся социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде.

Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение обучающимся опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить детей самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Обучающиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Принимать решения связанные с игровыми действиями;
- Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития волейбола в России;
- иметь представление о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в волейбол;
- правильность счёт по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

- выполнять падения.

После окончания *второго года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

После окончания *третьего года* обучения учащийся должен:

знать:

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

уметь:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

2 . «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно-учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует рекомендованным нормам, установленным «Сан ПиН».

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 августа.

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1.	Первый	42	168 по 4р/н 126 по 3р/н	336	8 часов в неделю по 2 - 3 академ. часа занятие
2.	Второй	42	126 по 3р/н 168 по 4р/н	378	9 часов в неделю по 2 - 3 академ. часа занятие
3.	Третий	42	210 по 5р/н 168 по 4р/н	420	10 часов в неделю по 2 - 3 академ. часа занятие

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки и волейбольными стойками.

1. Мяч волейбольный - 15 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
2. Мяч весовой (медицинбол) - 10 штук на группу, используется 70% времени реализации программы;
3. Волейбольная сетка - 1 штука на группу, используется 100% времени реализации программы;
4. Волейбольная площадка со стойками (в помещении) - 1 единица на группу, используется 100% времени реализации программы;
5. Гимнастические маты - 7 ед.
6. Скамья гимнастическая - 2 единицы на группу, используется 50% времени реализации программы;
7. Мяч баскетбольный - 10 штук на группу, используется 50% времени реализации программы;
8. Эспандер лыжника - 5 штук на группу, используется 30% времени реализации программы;
9. Телевизор - 1 штука на группу, используется 10% времени реализации программы

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса, методические рекомендации.

Кадровое обеспечение: Данная программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающими уровень профессионального

мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации. Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и практических умений по волейболу, а так же по физической подготовке. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

2.4. Оценочные материалы

1. Тест на развитие скоростных способностей:

Бег 30 м

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Тест для определения ловкости и координационных способностей:

Челночный бег 5 раз по 6 метров

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

2. Тест на быстроту передвижения:

Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления

На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии

1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

3. Тест для определения скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Метание в прыжке. Исходное положение такое же, как в предыдущем испытании, но ноги вместе. Подпрыгнув вверх, испытуемый делает замах и бросок в прыжке.

Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта (а не ступней ног).

Даются три попытки в каждом виде метания. Берётся лучший результат.

4. Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

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 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому обучающемуся дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Контрольные нормативы по физической подготовке

Упражнение	11 лет		12 лет		13 лет		14 лет	
	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
Бег 30 м.(сек)	5,1-5,3	5,3-5,5	4,9-5,0	5,1-5,3	4,8-4,9	5,0-5,2	4,7-4,8	4,9-5,0
Челночный бег 5 - 6м	11,5-11,8	12,1-12,3	11,0-11,3	11,9-12,2	10,6-10,8	11,7-11,9	10,3-10,5	11,6-11,8

Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления	25,2-25,9	31,1-31,5	24,5-25,0	28,6-29,6	23,9-24,4	27,5-28,6	23,1-23,6	26,9-27,6
Прыжок в длину с места	175-185	165-175	185-195	175-185	195-200	185-195	220-225	205-200
Бросок набивного мяча стоя (метров)	13 - 15	11,0-13,4	15 - 17	12,5-14,4	17 - 19	13,8-15,1	19 - 21	14,3-15,5

2.5. Методические материалы

Формы занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

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

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая	- литература по теме; - слайды; - карточки с	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая	контрольные нормативы по СФП

	<p>тренировка;</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	заданием.	<p>стенка;</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы. 	
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием. 	<ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование; 	карточки с заданием.	<ul style="list-style-type: none"> - скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - помощь в су действе.
Ссылки на обучающие видеоролики:	<ul style="list-style-type: none"> - Прием снизу. Волейбол https://www.youtube.com/watch?v=38UJWIMs7I - Подача волейбол https://www.youtube.com/watch?v=qNlrHL9zk2A&list=PL4yO-ceuVkdTcKoqmcvA_z2VPc9ZpVsv&index=2 - Передача сверху, Верхний пас, Волейбол 			

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=q5U20Iix0nU</p> <ul style="list-style-type: none"> – Блок в волейболе. Техника выполнения. https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ – Атакующий удар Волейбол https://www.youtube.com/watch?v=W6lZm7WL-Vk&index=6&list=PL4yO-ceuVkdbTcKoqmcvA_z2VPc9ZpVsv – Волейбол Урок №1 https://www.youtube.com/watch?v=sfy2cNtWprA – Обучение волейболу/ индивидуальные упражнения/ упражнения на координацию https://www.youtube.com/watch?v=7WtWIzpy0_8 – Волейбол: подача мяча https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY – Мастер-класс. Вольвич, Бутко, Кротков. Атака первым темпом. Часть 1 https://www.youtube.com/watch?v=kj5gPAKLPRc – Мастер-класс. Алексей Вербов. Как правильно принимать в волейболе https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs - Волейбол. Нападающий удар. Типичные ошибки https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gk
--	--

2.6. Список литературы

Литература для учащихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

Литература для педагога дополнительного образования:

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие. Выпуск № 17. Москва, 2014.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебно-методическое пособие. Москва, 2010.
3. Комплексная тренировка связующего игрока (методическое пособие). Выпуск № 5. Москва, 2011.
4. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Выпуск № 7. Москва, 2011.
5. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. Методические рекомендации. Выпуск № 11. Москва, 2012.
6. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов (методическое пособие). Выпуск
7. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Методическое руководство. Выпуск № 16. Москва, 2014.
8. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передатч (подготовка связующего игрока). Методическое пособие. Выпуск № 9. Москва, 2011.
9. Тенденции развития современного волейбола. Современный волейбол. Выпуск № 1. Москва, 2011.
10. Тенденции развития современного волейбола. Техника игры. Выпуск № 2. Москва, 2011.

Дополнительная литература:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Польша, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.

6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Terra-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.