

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П. ЛУНИНО

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино
Протокол № 1 от 30.09.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино
С.Н.Чернов
Приказ № 69 от 03.09.2024 г

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

Возраст: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Тренер-преподаватель

Бурмистров Валерий Александрович

Костригина Ольга Юрьевна

р.п. Лунино

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. Основные характеристики программы

| | |
|------------------------------------|----|
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 6 |
| 1.3. Учебный план..... | 9 |
| 1.4. Содержание программы | 11 |
| 1.5. Планируемые результаты | 38 |

Раздел № 2. Организационно-педагогические условия

| | |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Календарный учебный график | 40 |
| 2.2. Особенности организации образовательного процесса | 40 |
| 2.3. Условия реализации программы | 40 |
| 2.3.1 Материально-техническое обеспечение | 40 |
| 2.3.2 Учебно-методическое обеспечение..... | 41 |
| 2.4. Формы контроля..... | 43 |
| 2.5. Требования техники безопасности..... | 47 |
| 2.6. Список литературы..... | 49 |

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также волейбол развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648.20 Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и

науки Российской Федерации;

- Национальным проектом «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

- Федеральным Законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся»;

- Уставом МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино

Актуальность программы.

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом, способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. Волейбол - командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают учащихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Уровень программы

Базовый: на базовом этапе подготовки осуществляется физкультурно-спортивная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися техники и тактики игры в волейбол.

Отличительные особенности программы.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на

спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года, могут набираться новички в пределах максимального количества учащихся.

Имеет разделы: общей, специальной физической, теоретической, технико-тактической подготовок, командообразования, соревновательной деятельности.

Программа предусматривает возможность работы с одаренными детьми, социальную адаптацию и поддержку детей из уязвимых групп населения, вовлечение в позитивную социальную практику несовершеннолетних.

Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к занятиям волейболом, в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота правил игры, инвентарь и оборудование, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников. Волейбол – это увлекательная спортивная игра, представляющая собой эффективное средство физического воспитания, всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств.

Новизна программы заключается в содержании раздела командообразование и предусматривает формирование из учащихся команды. Детский коллектив есть субъект жизнедеятельности и воспитания всех его членов, в нём создаются наиболее благоприятные условия для формирования нравственно-целостной личности. Процесс формирования коллектива спортивных команд имеет свои особенности, что обусловлено спортивной деятельностью. Формирование сплочённости коллектива спортивных команд волейболистов играет большую роль, как для достижения спортивных результатов, так и для социализации детей в обществе. Раздел основан на трудах Буторина Владимира Владимировича – кандидата пед. наук, доцента кафедры педагогики и психологии Московской государственной академии физической культуры (МГАФК) и Дунаева Константина Степановича – д-ра. пед. наук, профессора, профессора кафедры теории и методики физической культуры и спорта Московской государственной академии физической культуры (МГАФК) - Психолого-педагогические условия формирования командной сплочённости в игровых видах спорта.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств,

пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – развитие общих и специальных физических качеств, приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а именно волейболом.

Задачи:

- научить учащихся основным техническим и тактическим приёмам и двигательным действиям волейболиста;
- укрепление организма, развитие координации движений и основных физических качеств;
- обучение работе в команде, подчинению своих действий интересам коллектива в достижении общей цели, командообразование.
- формирование психологической устойчивости, потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, потребности к ведению здорового образа жизни.

Адресат программы: дополнительная общеразвивающая программа по волейболу разработана для мальчиков и девочек в возрасте от 10 до 17 лет и рассчитана на 3 года.

Группа 1 года обучения комплектуется из мальчиков и девочек, желающих заниматься волейболом, без специального отбора, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей (законных представителей).

Учащиеся переводятся из групп на основании освоения программного материала, достигнутых результатов, возраста.

Группа 2 года обучения комплектуется из учащихся, выполнивших контрольно-переводные нормативы по ОФП 1 года обучения.

Группа 3 года обучения комплектуется из учащихся, выполнивших контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, 2 года обучения.

Возможно доукомплектование групп учащимися, выполнившими контрольные нормативы соответствующего года обучения.

Минимальная наполняемость учебных групп – 15 человек. Максимальное количество – 24 человека. Могут комплектоваться разновозрастные группы.

Детский возраст 10-11 лет относится к периоду второго детства (препубертату) и является благоприятным для развития практически всех физических качеств и координационных способностей. До периода полового

созревания у детей отмечается наиболее гармоничное, пропорциональное развитие внутренних органов, что позволяет более успешно, чем в последующем периоде, развивать координационные способности.

Обучение детей волейболу рекомендуется начинать с возраста 10 лет, так как увеличение роста и веса, выносливости, объема легких происходит равномерно и пропорционально, между мальчиками и девочками в возрасте 10 лет не существует значительной разницы в развитии организма, отмечается практически одинаковый объем двигательной активности: примерно двадцать тысяч шагов в сутки.

В силу особенностей нервной системы, преобладания процессов возбуждения над торможением, у детей к возрасту 10 - 11 лет могут сохраняться непривлекательные черты личности, присущие детям 7 - 8 лет, и влияющие на их поведение: агрессивность, капризность, эгоистичность. Данные особенности поведения при правильном педагогическом воздействии поддаются коррекции, так как в возрасте 10-11 лет дети достаточно мотивированы: склонны ставить цели, добиваться их достижения, проявлять волевые качества, инициативность, самостоятельность и решительность.

Возраст 12-16 лет. Физиологическое развитие подростка обусловлено тем, что именно в этом возрасте происходят кардинальные изменения в организме ребенка на пути к биологической зрелости: начинается новый этап физического развития и разворачивается процесс полового созревания. За всем этим стоят морфологической и физиологической перестройки организма. Их деятельность обуславливает многочисленные изменения в организме подростка, в том числе и наиболее очевидные: скачок в росте и половое созревание. Эти процессы наиболее интенсивны в 11-13 лет у девочек и в 13-15 лет у мальчиков.

С точки зрения физиологии, теории и методики физической культуры, к 15 годам формируется опорно-двигательный аппарат, продолжается формирование двигательных навыков, улучшается контроль за правильностью выполнения технических действий, осуществляется дальнейшее развитие физических качеств. Создается основа формирования наиболее сложных форм технических приемов, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений физических качеств.

В этот период имеются существенные предпосылки к обучению техническим приемам, связанным с развитием тонкой координации волейбольных движений и несложным тактическим действиям. Хорошо осваивается в этом возрасте применение обманных действий в нападении. Выполнение такого технического элемента индивидуально и зависит от физических качеств игрока, таких как высота прыжка и рост спортсмена,

ловкость, развитые функции ведущей руки, длина конечностей, быстрота движений, и многое другое.

Срок реализации программы

Объем тренировочной нагрузки базового уровня сложности программы

| Показатель учебной нагрузки | 1 год обучения |
|---------------------------------------------|----------------|
| Количество часов в неделю | 6 |
| Количество занятий в неделю | 3 |
| Общее количество часов в год при 36 неделях | 216 |

| Показатель учебной нагрузки | 2 год обучения |
|---------------------------------------------|----------------|
| Количество часов в неделю | 9 |
| Количество занятий в неделю | 4 |
| Общее количество часов в год при 36 неделях | 324 |

| Показатель учебной нагрузки | 3 год обучения |
|---------------------------------------------|----------------|
| Количество часов в неделю | 9 |
| Количество занятий в неделю | 4 |
| Общее количество часов в год при 36 неделях | 324 |

Особенности организации образовательного процесса.

1 год обучения (стартовый уровень). Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Стартовый уровень направлен на формирование знаний в области физической культуры и умений применять их при выполнении подготовительных и общеразвивающих упражнений, развитие определенных физических качеств, удовлетворение потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, мотивации личности к физкультурным занятиям, на организацию их свободного времени и т.д.

2-3 год обучения (базовый уровень). Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний умений и навыков, гарантированно обеспечивают

выполнение определенных технических действий (приемов, элементов) и развитие до соответствующего уровня физических качеств в рамках содержательно-тематического направления программы.

Также этот уровень предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося, расширение его информированности в сфере физической культуры, обогащение навыками общения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу по направленности является физкультурно-спортивной.

На каждом этапе подготовки осуществляется физкультурно-спортивная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение учащимися, техники и тактики игры в волейбол.

1.3. Учебный план

| № п/п | Разделы подготовки | Года обучения | | |
|-------|-------------------------------------|---------------|------------|------------|
| | | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 12 | 12 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 96 | 100 | 90 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 38 | 76 | 76 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 60 | 110 | 110 |
| 5. | Командообразование | 6 | 6 | - |
| 6. | Восстановительные мероприятия | - | - | 6 |
| 7. | Участие в соревнованиях | 8 | 12 | 14 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 8 |
| 9. | Контрольные переводные испытания | 6 | 8 | 8 |
| | Общее количество часов | 216 | 324 | 324 |

Учебно - тематический план по волейболу (нагрузка 6 часов в неделю) 1 год обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|-------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая | 96 | 2 | 94 | Зачёт |

| | | | | | |
|---|------------------------------------------|-----|----|-----|------------------------------|
| | подготовка | | | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 38 | 2 | 36 | Зачёт |
| 3 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | - | Зачет |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 60 | 4 | 56 | Зачёт |
| 5 | Командообразование | 6 | 2 | 4 | Зачет |
| 6 | Контрольные нормативы | 6 | | 6 | Сдача контрольных нормативов |
| 7 | Соревнования | 8 | | 8 | Игры по упрощённым правилам |
| | Всего часов: | 216 | 12 | 204 | |

**Учебно - тематический план по волейболу
(нагрузка 9 часов в неделю) 2 год обучения**

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|-----------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 100 | 1 | 99 | Зачёт |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 76 | 2 | 74 | Зачёт |
| 3 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 110 | 2 | 108 | Зачёт |
| 5 | Командообразование | 6 | 2 | 4 | Зачёт |
| 6 | Контрольные нормативы | 8 | 1 | 7 | Сдача контрольных нормативов |
| 7 | Соревнования | 12 | | 12 | Игры по упрощённым правилам |
| | Всего часов: | 324 | 20 | 304 | |

**Учебно - тематический план по волейболу
(нагрузка 9 часов в неделю) 3 год обучения**

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|--------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 90 | 1 | 89 | Зачёт |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 76 | 2 | 74 | Зачёт |
| 3 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | | Зачет |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 110 | 2 | 108 | Зачёт |
| 5 | Восстановительные мероприятия | 6 | 2 | 4 | Зачет |
| 6 | Инструкторская и судейская практика, | 8 | 2 | 6 | Зачет |
| 7 | Контрольные нормативы | 8 | 1 | 7 | Сдача контрольных нормативов |
| 8 | Соревнования | 14 | | 14 | |
| | Всего часов: | 324 | 22 | 302 | |

1.4. Содержание программы

1 год обучения.

Общая физическая подготовка – 96 ч.

Теория. Правильное выполнение гимнастических упражнений.

Гибкость, координация – основы физического развития.

Дозировка нагрузки физических упражнений.

Теория «Спортивные и подвижные игры».

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

- для мышц туловища и шеи;

- для мышц ног и таза;

- группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации;

- упражнения в беге, прыжках и метаниях;

- спортивные и подвижные игры. Пионербол, футбол и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Попрыгунчики-воробушки», «Метко в цель», «Охотники и утки».

Контроль: проверка знаний и умений по общей физической подготовке.

Специальная физическая подготовка - 38 ч.

Теория. Контроль скорости бега.

Практика. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (1-3 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360⁰, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Теория. Правила подвижных игр.

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

Теория. Упражнения для развития прыгучести.

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

Теория. Упражнения с отягощениями.

Практика. Упражнения с отягощениями (мешок с песком, блины, гири, штанга, набивные мячи – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивания из приседа до 30 раз, выпрыгивание вверх из полуприседа, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (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. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).

Теория. «Прыжки.

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

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

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяч.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но 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. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многokратные 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). Многokратные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многokратные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многokратные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многokратные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мяча).

Теория. Броски набивного мяча над собой.

Практика. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многokратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Теория. Техника выполнения подач.

Практика. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой 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 (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок волейбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. 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 (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу с отягощениями 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 набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, что и броски, и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Контроль: проверка знаний и умений по специальной физической подготовке.

Теоретическая подготовка – 2 ч.

Теория.

- инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Возникновение игры в волейбол. Волейбол – Олимпийский вид спорта. .

Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.

Общее понятие о строении человеческого организма, части тела, системы, органы.

Основные технические приемы игры.

Правила игры в волейбол.

Контроль: Проверка знаний и умений по соблюдению правил техники безопасности. Умение оценивать собственное самочувствие и уровень физической подготовленности.

Технико-тактическая подготовка - 60 ч.

Теория. Технические приемы в волейболе.

Практика. Бег с изменением скорости передвижения; бег зигзагом с резким изменением направления движения (выпадом в сторону); бег по прямой и зигзагом с подскоком на одной ноге; переход от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и наоборот; прыжки в сторону (в высоту и в длину), толкаясь одной и двумя ногами; падение на руки - на грудь, падение на бедро с перекатом на спину. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх.

То же с набивным мячом в руках (1 кг).

Теория. Виды передач.

Практика. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями.

Теория. Основы нападения.

Практика. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу.

Теория. Техника защиты. Перемещения.

Практика. Рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед. Совершенствование ранее изученных приемов. Стойка на согнутых ногах. Ходьба приставным шагом.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; приём нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед в верх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; приём нижней прямой подачи.

Теория. Тактические приемы волейболиста.

Практика. 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 приемом мяча.

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 приеме подачи.

Командные действия: расположение игроков при приёме подачи, при системе игры «углом вперёд».

Контроль: Правильность выполнения технических приемов, проверка знаний и умений по основам тактики игры.

Командообразование – 6 ч.

Теория. Понятие команды в спорте, виды взаимодействия.

Практика. Диагностика на групповую сплочённость, тест на доверие. Выполнение заданий и ролей в команде, обмен ролями.

Теория. Формирование команды в спорте.

Практика. Формирование групп и спортивной команды. Взаимодействие спортивной команды, решение игровых задач, поставленных перед командой.

Контроль: проверка знаний и умений по командообразованию.

Контрольные нормативы - 6 ч.

Практика : индивидуальная сдача контрольных переводных нормативов

Контроль: проверка знаний и умений по правилам сдачи нормативов.

Соревнования – 8 ч.

Теория: Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования – их планирование, организация и проведение.

Практика: Участие в районных соревнованиях.

Контроль: Знание правил организации соревнований по волейболу, их видов; результативность участия в соревнованиях.

2 год обучения.

Общая физическая подготовка – 100 ч.

Теория. Общая физическая подготовка – основа волейбола.

Практика. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Теория. Упражнения для рук и плечевого пояса.

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

Теория. Упражнения для ног.

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

Теория. Упражнения для шеи и туловища.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Теория. Упражнения для развития прыгучести.

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

Теория. Упражнения с отягощениями.

Практика. Многократные броски набивного мяча (1-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 прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ногой).

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

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но 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. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь перед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многokратные 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). Многokратные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многokратные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многokратные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многokратные передачи волейбольного мяча на дальность, броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многokратные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Практика. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой 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 (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С

набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

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

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или 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).

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений

(различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнёр. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного 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 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое учащихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся 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 подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Контроль: проверка знаний и умений по общей физической подготовке

Специальная физическая подготовка – 76 ч

Теория. Специальные физические качества волейболиста.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но 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. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь перед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные 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). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность, броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросков на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Практика. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой

амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой 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 (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. 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 (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование - игра, точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями 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 набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или 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).

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч подбрасывает партнёр. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного 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 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного

(волейбольного) мяча. Двое учащихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся 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 подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Контроль: проверка знаний и умений по специальной физической подготовке.

Теоретическая подготовка – 12 ч.

Теория:

- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом
- понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика.
- круговая и олимпийская система соревнований;

Контроль: Знание правил предупреждения травматизма при занятиях спортом; знание основ самоконтроля и врачебного контроля

Технико-тактическая подготовка – 110ч.

Теория. Техническая подготовка. Техника нападения.

Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий волейболиста. Судейская терминология.

Практика. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой

линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Теория. Приемы защитных действий в волейболе.

Практика. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с

площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3, 4, 2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Тема 3 «Тактическая подготовка. Тактика нападения»

Теория. Виды атакующих действий игроков.

Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

Командные действия: система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Теория. Виды и способы защиты в волейболе.

Практика. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема

мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии:

а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим;

б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар);

в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

Командные действия: расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии. Тема 4 «Интегральная подготовка» Теория.

Практика. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача – прием, нападающий удар – блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Установки на игру, разбор игр – преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Контроль: Правильность выполнения технических приемов, проверка знаний и умений по тактике игры.

Командообразование – 6 ч.

Теория. Понятие команда, виды взаимодействия, роли в команде, ценностно-ориентационное единство.

Практика. Разбор и решение групповых конфликтов. Формирование спортивной команды. Решение игровых задач, поставленных перед командой.

Теория. Формальные и неформальные лидеры.

Практика. Выполнение заданий и ролей в команде, обмен ролями.

Контроль: проверка знаний и умений по командообразованию.

Контрольные нормативы - 8 ч.

Практика : индивидуальная сдача контрольных переводных нормативов

Контроль: проверка знаний и умений по правилам сдачи нормативов.

Соревнования – 12 ч.

Теория: объяснение, беседа по правилам соревнований.

Практика: игра защитника против атакующего;

- игра атакующего против защитника;

- игра атакующего против атакующего;

- участие в районных и областных соревнованиях.

Контроль: контрольные игры и соревнования, анализ результатов.

3 год обучения.

Общая физическая подготовка- 90 ч.

Теория. Строевые упражнения.

Практика. Строевые упражнения и команды для управления группой.

Теория. Упражнения из гимнастики и акробатики.

Практика. Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). Акробатические упражнения: группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Теория. Легкоатлетические упражнения.

Практика. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег 3 по 20-30 м (с 12 лет) и 5 по 40 м (с 14 лет), 3 по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Теория Прыжки. Метания. Многоборья.

Практика. Прыжки через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание снаряда весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет). Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Теория. Подвижные игры. Правила игр.

Практика. «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», «Катающаяся мишень».

Теория. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Практика. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий (по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами).

Контроль: проверка знаний и умений по общей физической подготовке

Специальная физическая подготовка -76 ч.

Теория. Бег с остановками и изменением направления.

Практика. Челночный бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки с выполнением по сигналу определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или

способа передвижения, поворот на 360⁰, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные),

«Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Теория. Упражнения для развития прыгучести.

Практика. Упражнения для развития прыгучести (приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга. Прыжки с набивными мячами на одной и обеих ногах с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча.

Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Прыжки через рвы, канавы.

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, передвижение на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками, многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его, упражнения с гантелями для кистей рук, упражнения с кистевым эспандером, многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой, упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с набивным мячом: броски мяча двумя руками из-за головы, одной рукой над головой, броски набивного мяча (1 кг) через сетку, броски гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика. 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, броски набивного мяча, имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг), метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании: прыжковые упражнения, упражнения с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах, многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Теория. Упражнения на развитие специальных физических качеств.

Практика. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

Теория. Упражнения на технические приемы.

Практика. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. Например, метание набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой и верхняя прямая подача. Прыжковые упражнения и нападающий удар. Сочетание способов перемещений – на максимальной скорости. Передача сверху двумя руками, стоя лицом - стоя спиной. Нижняя передача вперед - отбивание снизу, стоя спиной по направлению. подача – прием мяча от удара одной рукой. Передача сверху – блокирование, передача – нападающий удар. Передача в прыжке – нападающий удар.

Теория. Упражнения на тактические действия.

Практика. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите. Выбор способа отбивания мяча через сетку – вторая передача стоя лицом или спиной (по сигналу) по направлению. Выбор способа приема мяча (сверху, снизу) от передачи через сетку-выход в зону удара при блокировании. Групповые действия при приеме подачи - групповые действия при второй передаче. Система игры со второй передачи игроком передней линии-защита «углом вперед».

Теория. Упражнения на технические и тактические приемы на максимальной скорости.

Практика. Многократное выполнение технических приемов. Способы перемещения при условии их чередования и на максимальной скорости. Передачи сверху (снизу) с перемещениями. Прием снизу и сверху чередование, с перемещениями. Подача верхняя прямая. Передачи и прыжке (у стены). Нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены. Имитация блока (подвесной мяч) у сетки. Прием мяча от удара одной рукой. Многократное выполнение тактических действий. Последовательное выполнение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите, указанных в программе.

Теория. Подготовительные игры. Учебные игры.

Практика. «Два мяча через сетку» с различными заданиями (направление броска мяча и т. п.). Эстафеты с передачами и перемещениями и др.

Контроль: проверка знаний и умений по специальной физической подготовке

Теоретическая подготовка – 12 ч.

Теория:

- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом
- общероссийские и международные антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние
- понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика.
- основы спортивного питания
- круговая и олимпийская система соревнований;

Контроль: Знание правил безопасности; знание основ самоконтроля и врачебного контроля; питания; антидопинговых правил.

Технико-тактическая подготовка – 110 ч.

Теория. Технические приемы в нападении.

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

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по высоте и

расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м).

Подачи: верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки.

Теория. Технические действия в защите.

Практика. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений.

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 2-3 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).

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

Теория. Тактические действия в нападении.

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

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4).

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

Теория. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.

Практика. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа

приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими.

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

Теория. Интегральная подготовка.

Практика. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите.

Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите.

Многочисленное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

Многочисленное выполнение изученных тактических действий.

Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Контроль: Правильность выполнения технических приемов, проверка знаний и умений по тактике игры.

Восстановительные мероприятия – 6 ч.

Теория. Личная гигиена юного волейболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности волейболиста и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Практика. Принятие солнечных и воздушных ванн. Контрастные водные процедуры.

Теория. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания.

Разнообразие пищи.

Практика. Соблюдение режима и рациона питания. Питание не менее чем за 2 часа до тренировки.

Теория. Правила выполнения упражнений Стретчинга.

Практика. Выполнение комплекса упражнений в конце учебно-тренировочных занятий.

Контроль: Знание правил восстановления организма, их видов.

Инструкторская и судейская практика – 8 ч.

Теория. Инструкторская подготовка.

Практика. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Провести разминку в группе. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера. Провести подготовку команды к соревнованиям. Руководить командой на соревнованиях.

Теория. Терминология в спорте. Жесты судьи.

Практика. Составить положение для проведения первенства школы. Вести протокол игры. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером. Судейство учебных игр в поле (самостоятельно). Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата. Контроль: знание навыков инструкторской работы; Судейство игры в качестве судьи в поле.

Контрольные нормативы - 8 ч.

Практика : индивидуальная сдача контрольных переводных нормативов
Контроль: проверка знаний и умений по правилам сдачи нормативов.

Соревнования – 14 ч.

Теория: объяснение, беседа по правилам соревнований.

Практика: игра защитника против атакующего;

- игра атакующего против защитника;

- игра атакующего против атакующего;

- участие в районных и областных соревнованиях.

Контроль: контрольные игры и соревнования, анализ результатов

Количественный и качественный состав групп подготовки по волейболу

| Год обучения | Возраст зачисления учащихся | Наполняемость групп (человек) | Максимальное количество часов в неделю | Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|---------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 год | 9-14 | 15-25 | 6 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
| 2 год | 10-15 | 15-25 | 9 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
| 3 год | 11-16 | 15-25 | 9 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

На конец прохождения обучения по программе основными показателями выполнения требований являются:

- владение обучающимися основными техническими и тактическими приёмами и двигательными действиями волейболиста;
- повышение уровня развития координации движений и основных физических качеств, укрепление организма;
- способность работы в команде, подчинение своих действий интересам коллектива в достижении общей цели, командообразование;

- формирование психологической устойчивости, потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, потребности к ведению здорового образа жизни.

Результаты освоения программы по годам обучения.

1 год обучения - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

| Будет знать: | Будет уметь: |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле; - правила перехода игроков по номерам; - правила игры в мини-волейбол; - правильность счёта по партиям. | <ul style="list-style-type: none"> - 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. |

2 год обучения - повышение уровня развития координации движений и основных физических качеств, укрепление организма; владение обучающимися основными техническими и тактическими приёмами и двигательными действиями волейболиста.

| Будет знать: | Будет уметь: |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника; - правила игры в волейбол; - ведение счёта по протоколу. | <ul style="list-style-type: none"> - 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; - прием и передача мяча снизу в зону 3; - выполнять верхнюю прямую, боковую подачу; - выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3; |

3 год обучения - формирование психологической устойчивости, потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, потребности к ведению здорового образа жизни, способность работы в команде, подчинение своих действий интересам коллектива в достижении общей цели, командообразование.

| Будет знать: | Будет уметь: |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на поле; - командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, розыгрыше, нападении при | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5; - первая передача в зоны 3,2 на |

| | |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| системе игры «углом вперед». | <p>точность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять нападающий удар из зоны 4, 2 с передачи партнёра из зоны 3; - выполнять верхнюю прямую, боковую подачу на точность; - выполнять нападающий удар из зоны 4, 2, 6 с передачи партнёра из зоны 3; <p>выполнять обманные действия (скидки).</p> |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

2.1. Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года:

Количество учебных недель: 36;

Начало учебного года: 01 сентября;

| Год обучения | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|----------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1 год обучения | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год обучения | 36 | 144 | 324 | 4 раза в неделю 2 - 2,5 часа |
| 3 год обучения | 36 | 144 | 324 | 4 раза в неделю 2 - 2,5 часа |

2.2. Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации образовательной программы - очная, групповая.

Основной формой обучения является **занятие**.

Режим проведения занятий: 1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час – 45 мин), 2-3 год обучения 4 раза в неделю по 2 – 2,5 часа.

2.3. Условия реализации программы.

2.3.1. Материально техническое обеспечение.

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|----|
| 1 | Сетка волейбольная | штук | 1 |
| 2 | Мяч волейбольный | штук | 8 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 4 | Барьер легкоатлетический | штук | 1 |
| 5 | Гантели от 1 до 2 кг | комплект | 10 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 8 |
| 8 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 9 | Мяч футбольный | штук | 3 |
| 10 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 1 |
| 11 | Свисток | штук | 2 |
| 12 | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 13 | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 14 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 15 | Утяжелители | штук | 16 |

2.3.2. Учебно-методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение учебного процесса, методические рекомендации преподавателям, деятельность преподавателя направлена на:

- укрепление здоровья учащихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- стабильность состава учащихся;
- динамику индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Нагрузка при выполнении упражнений, указанных в программе, может регулироваться путем изменения: количества повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно) продолжительностью интервалов отдыха, исходными положениями.

Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками, с предметами и без несут развивающий эффект для организма, усиливают развитие координационных способностей, усиливают эмоциональный фон занятий, но требуют строгой дозировки.

Основными формами учебного процесса являются: групповые (мелкогрупповые) учебно-тренировочные и теоретические занятия. Особое внимание в учебно-тренировочном процессе уделяется разносторонней

физической подготовке с использованием средств, характерных для волейбола.

Преподавателю необходимо обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития, психических свойств и качеств, выполнением норм и требований техники безопасности. Учебно-тренировочные занятия должны быть согласованны, объем учебного материала определяется с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости обучающимися нагрузок, подготовленности и возрастных особенностей. Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно; упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию. Во избежание травм, во время занятия перерывов не должно быть, необходимо использовать упражнения, направленные на активный отдых - они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Используются общеукрепляющие упражнения, игры, эстафеты, не требующие большого физического напряжения (на внимание, на координацию). Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль за их проведением. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Контроль и оценка действий учащихся применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление обучающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок.

Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений)
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов, соревнования по волейболу по упрощенным правилам).

Методы обучения технике по волейболу:

- целостно-конструктивный (изучение технических действий в целом виде),
- расчленено-конструктивный (изучение технических действий по частям, а затем соединение в целое).

Методы воспитания: убеждение, поощрение.

Преподавателю следует учитывать: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются волейболом. Работая с группами, педагог должен проследить динамику роста подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортом.

2.4. Формы контроля.

Контрольные нормативы по физической подготовке
(на конец учебного года).

Освоение дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по волейболу сопровождается процедурой контроля учащихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности учащихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом важна полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Для оценки разносторонней физической подготовки учащихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

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

- 5 упражнений общей физической подготовки;
- 3 упражнения специальной физической подготовки.

Учащиеся, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП считаются освоившими программу и переводятся для дальнейшего обучения в следующую группу.

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний по ОФП и СФП

Общая физическая подготовка 1 года обучения (юноши)

| № п/п | Содержание требований | Возраст | | |
|----------|-------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| | | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет |
| 1 | Бег челночный 5 по 6 м (с) | 12,2 | 11,8 | 11,6 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 150 | 165 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 22 |
| 4 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине | 14 | 16 | 18 |

| | | | | |
|---|----------------------------------|-----|-----|-----|
| 5 | Бег 30 м с высокого старта (сек) | 5,9 | 5,4 | 5,0 |
|---|----------------------------------|-----|-----|-----|

Специальная физическая подготовка 1 года обучения (юноши)

| | Содержание требований | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет |
|---|--------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Верхняя передача мяча у стенки | 6 | 8 | 10 |
| 2 | Прием мяча снизу двумя руками | 4 | 6 | 8 |
| 3 | Нижняя прямая подача | 4 | 5 | - |
| 4 | Верхняя прямая подача | - | 4 | 6 |

Общая физическая подготовка 2 года обучения (юноши)

| № п/п | Содержание требований | Возраст (лет) | | | |
|----------|-------------------------------------------------|---------------|-----------|-----------|--------|
| | | 10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет | 15 лет |
| 1 | Бег челночный 5 по 6 м (с) | 12,0 | 11,6 | 11,4 | 11,0 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 155 | 170 | 185 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 19 | 21 | 23 | 25 |
| 4 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине | 15 | 17 | 19 | 22 |
| 5 | Бег 30 м с высокого старта (сек) | 5,6 | 5,2 | 5,0 | 4,8 |

Специальная физическая подготовка 2 года обучения (юноши)

| | Содержание требований | 10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет | 15 лет |
|---|--------------------------------|--------|-----------|-----------|--------|
| 1 | Верхняя передача мяча у стенки | 8 | 10 | 12 | 14 |
| 2 | Прием мяча снизу двумя руками | 5 | 7 | 9 | 11 |
| 3 | Нижняя прямая подача | 5 | 6 | - | - |
| 4 | Верхняя прямая подача | 3 | 5 | 7 | 8 |

Общая физическая подготовка 3 года обучения (юноши)

| № п/п | Содержание требований | Возраст | | |
|----------|----------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-16 лет |
| 1 | Бег челночный 5 по 6 м (с) | 11,5 | 11,2 | 10,8 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 180 | 195 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 22 | 25 | 28 |
| 4 | Поднимание туловища из | 19 | 21 | 25 |

| | | | | |
|---|----------------------------------|-----|-----|-----|
| | положения, лежа на спине | | | |
| 5 | Бег 30 м с высокого старта (сек) | 5,1 | 4,8 | 4,6 |

Специальная физическая подготовка 3 года обучения (юноши)

| | Содержание требований | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-16 лет |
|---|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Верхняя передача мяча у стенки | 12 | 14 | 16 |
| 2 | Прием мяча снизу двумя руками | 8 | 10 | 12 |
| 3 | Нижняя прямая подача | 8 | - | - |
| 4 | Верхняя прямая подача | 6 | 8 | 10 |

Общая физическая подготовка (девушки) 1 года обучения

| № п/п | Содержание требований | Возраст | | |
|----------|-------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| | | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет |
| 1 | Бег челночный 5 по 6 м (с) | 12,5 | 12,1 | 11,9 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 145 | 160 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10 | 12 | 14 |
| 4 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине | 11 | 13 | 15 |
| 5 | Бег 30 м с высокого старта (сек) | 6,1 | 5,7 | 5,3 |

Специальная физическая подготовка 1 года обучения (девушки)

| № п/п | Содержание требований | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет |
|----------|--------------------------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | Верхняя передача мяча у стенки | 5 | 7 | 9 |
| 2 | Прием мяча снизу двумя руками | 2 | 4 | 6 |
| 3 | Нижняя прямая подача | 3 | 4 | |
| 4 | Верхняя прямая подача | - | 3 | 5 |

Общая физическая подготовка (девушки) 2 года обучения

| № п/п | Содержание требований | Возраст (лет) | | | |
|----------|-------------------------------------------------|---------------|-------|-------|------|
| | | 10 | 11-12 | 13-14 | 15 |
| 1 | Бег челночный 5 по 6 м (с) | 12,3 | 11,9 | 11,7 | 11,3 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 150 | 165 | 180 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 11 | 13 | 15 | 17 |
| 4 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине | 12 | 14 | 16 | 18 |

| | | | | | |
|---|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 5 | Бег 30 м с высокого старта (сек) | 6,0 | 5,5 | 5,2 | 5,0 |
|---|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|

Специальная физическая подготовка 2 года обучения (девушки)

| № п/п | Содержание требований | 9-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-16 лет |
|-------|--------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Верхняя передача мяча у стенки | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 2 | Прием мяча снизу двумя руками | 3 | 5 | 7 | 9 |
| 3 | Нижняя прямая подача | 4 | 5 | | |
| 4 | Верхняя прямая подача | 2 | 4 | 6 | 7 |

Общая физическая подготовка (девушки) 3 года обучения

| № п/п | Содержание требований | Возраст | | |
|-------|-------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-16 лет |
| 1 | Бег челночный 5 по 6 м (с) | 11,8 | 11,5 | 11,1 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 175 | 190 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 14 | 16 | 18 |
| 4 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине | 16 | 18 | 20 |
| 5 | Бег 30 м с высокого старта (сек) | 5,4 | 5,1 | 4,9 |

Специальная физическая подготовка 3 года обучения (девушки)

| № п/п | Содержание требований | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-16 лет |
|-------|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Верхняя передача мяча у стенки | 9 | 11 | 13 |
| 2 | Прием мяча снизу двумя руками | 6 | 8 | 10 |
| 3 | Нижняя прямая подача | 6 | - | - |
| 4 | Верхняя прямая подача (подряд) | 5 | 7 | 8 |

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6 м стоят конусы, испытуемый добегают до конуса, касается поля рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от

стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

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

Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется, количество выполненных подъемов туловища, и касания локтями коленей за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки. Выполняется на расстоянии 2-3 м от стены. При выполнении передачи, должна сохраняться техника, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками. Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три, выполняется 6 подач в площадку.

Нижняя прямая подача. Выполняется подача с укороченной площадки.

Верхняя прямая подача. Выполняется за пределами площадки.

2.5. Требования техники безопасности.

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, при проведении спортивных соревнований.

Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Занятия по волейболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2.2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления стоек и волейбольной сетки, отсутствия посторонних предметов на полу.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1 Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему учащихся.

3.2 Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3.3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога (тренера).

3.4. Выполнять правила игры в волейбол.

3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога (тренера).

3.8 Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между обучающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.

3.9. При пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы учащиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

4.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

4.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

2.6. Список литературы.

Для педагога:

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2012 г.

2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 2014 г.

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 2016 г.

4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 2013 г.

5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.

6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 2015 г.

7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 2017 г.

8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2012 г.

9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013г.

10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 2016 г.

11. Буторин, В.В. Психолого-педагогические условия формирования командной сплочённости в игровых вида спорта / В.В. Буторин, К.С. Дунаев // Спортивный психолог. – 2017.

Электронные ресурсы:

1. Всероссийская федерация волейбола <https://www.volley.ru>
2. Пензенская региональная федерация волейбола <http://www.volga-volley.ru/56>
3. Министерство спорта Пензенской области sport.pnzreg.ru

Для учащихся и родителей:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.