Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа р.п. Тамала
Пензенской области

РАССМОТРЕННО:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 25.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
р.п. Тамала
_____ С. А. Бешнов
Приказ № 44 от 25.08.2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей – 12-17 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель:
Сидоров Василий Владимирович,
тренер-преподаватель

р.п. Тамала
2026 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на всестороннее физическое развитие, способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;

Главные национальные цели:

а) сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи;

б) реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности;

3. Указ Президента Российской Федерации от 17.05.2023 г. № 358 О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года;
4. Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 г. № 314 Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей;
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р.;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
8. Распоряжение Правительства Пензенской области от 09.08.2019г. №417-рП «О внедрении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Пензенской области»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (с изменениями и дополнениями)

Устава и локальных актов МБОУ ДО ДЮСШ р. п. Тамала Пензенской области.

Актуальность:

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей учащихся и родителей.

Актуальность программы заключается в том, она направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья; выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию; социализацию и адаптацию к жизни в обществе; формирование общей культуры; профилактику асоциального поведения.

Помимо этого актуальность программы обусловлена также тем, что, что в процессе игровой деятельности учащиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Отличительная особенность:

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского физкультурно-спортивный комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных учащихся к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Реализация программы подразумевает использование технологии критического мышления. Основная форма теоретического занятия – беседа с элементами проблемно-поискового подхода, переходящая в дискуссию. Вопросы, на которые учащимся предстоит ответить в ходе занятия, формулируются таким образом, чтобы они позволяли создавать ситуации неожиданности, конфликта, предположения, опровержения.

Физическая нагрузка при занятиях дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для любого возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Новизна:

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди учащихся, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которая сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Новизна программы состоит в том, что волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Коллективный характер игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели, воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития

координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания учащихся, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Каждое занятие физической культуры имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение игре в волейбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приёмов игры. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям влейболом, мы не только решаем вопрос досуга населения, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии волейболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для всестороннего физического развития учащихся, совершенствования многих необходимых в жизни двигательных и моральноволевых качеств и приобщение к здоровому образу жизни посредством занятий волейболом.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

образовательные:

– обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

– развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);

– обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

– способствовать укреплению здоровья;

– содействовать гармоничному физическому развитию;

– развивать двигательные способности детей;

– создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

– прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

– воспитывать чувство ответственности за себя и команду;

– воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 12 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям волейболом

Набор свободный. Зачисление на обучение осуществляется по личному желанию учащегося и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.

Каждый возрастной этап - это своеобразный период со своими характеристиками особенностями, морфологическими и функциональными преобразованиями.

В теории физического воспитания принято выделять младший школьный возраст, средний или подростковый школьный, а также старший или юношеский возраст.

В среднем возрасте спортивная подготовка складывается из обучения и тренировки, как единого педагогического процесса. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование), показ технического приема или какого-либо действия.

С учётом физиологических особенностей у учащихся улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения. При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой и т.д. с позиций психологии в 12-13 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память. Учащиеся постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать на занятиях волейбола методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ изучения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного

выбора упражнений, ведущих к конечной цели - выработке стабилизированного навыка.

В старшем школьном возрасте анатомо-физиологические и психические особенности требуют другого подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и воспитанию физических качеств, к дозировке физической нагрузки. Увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой в волейбол и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите.

В возрасте 15 - 16 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают её регулирующие возможности. Учащиеся становятся крепче физически, ровнее ведут себя. Уровень их практических знаний волейбола растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. Нагрузки постепенно повышаются, должное внимание на занятиях волейбола уделяется освоению игровых действий с учётом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности.

Объем программы составляет 540 часов.

Программа рассчитана на 2-летний курс обучения.

Учебный год составляет 216 часа для 1-года обучения, 324 часа – 2 года обучения.

Режим занятий: Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом МБУДО ДЮСШ занятия проводятся 3 раза по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для 1 года обучения, 3 раза в неделю по 3 академических часа с 10-минутным перерывом для 2 года обучения.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава.

Состав группы от 20 до 22 человек.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки волейболистов, неуклонный рост объема общей и

специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе тренировки учащихся.

Материал программы делится на четыре основных раздела: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, основы волейбола, судейская практика.

В разделе “Теоретическая подготовка” представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают физические качества, необходимые для обучения игры в волейбол.

В разделе «Основы волейбола» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

В разделе «Судейская практика» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства волейбольных игр.

Общая физическая и специально физическая подготовка разработана для всех этапов подготовки. Их содержание в программе по годам обучения отличается количеством часов и дозой нагрузки.

Объём нагрузки по годам обучения определяется:

- возрастом и физической подготовленностью;
- содержанием упражнения;
- дозировкой (число повторений);
- темпом выполнения;
- характером движения;
- силовым напряжением мышц;
- продолжительность отдыха;
- наличие эмоционального фактора.
- изменением веса снарядов;
- изменением мощности прилагаемых усилий;
- километражем преодоленного расстояния.

На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. В процессе занятий обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора.

Прогнозируемые результаты:

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества учащегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по волейболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

Ожидаемые результаты:

По окончании первого года обучения учащиеся:

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- овладеют техникой и тактикой игры в волейбол;
- обучатся приемам успешной игры в команде ровесников, приемам успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;
- обучатся проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах;
- разовьют основные двигательные качества;
- разовьют способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- сформируют умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитают нравственные и волевые качества, потребности в личном физическом совершенствовании.

По окончании второго года обучения учащиеся:

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- совершенствуют технику и тактику игры в волейбол;

- совершенствуют приемы успешной игры в команде ровесников, приемы успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;

- разовьют навыки проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах.

- совершенствуют основные двигательные качества;

- совершенствуют способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений:

- совершенствуют умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- воспитают ответственное отношение к игре

смогут:

- свободно владеть техникой и тактикой игры в волейбола;

- свободно владеть приемами успешной игры в команде ровесников, приемами успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;

- свободно владеть навыками проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах;

- совершенствуют уровень физической подготовки;

- воспитают ответственное отношение в игре за командные действия.

Учебно-тематический план

Организация учебно-тренировочной работы по годам обучения

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Миним. кол-во учащихся в группе, чел.	Количество тренировочных занятий в неделю	Годовой объем /Макс. количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 г.	11-13	15	3	216/6	Выполнение норм по общей физической подготовке
2 г.	13-15	12	3	216/6	Выполнение норм по общей физической подготовке

Примечание: При проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение № 1)

Учебный план тренировочных занятий по волейболу 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7	4	3	тестирование, опрос, обсуждение с использованием карточек-заданий, беседа, кроссворд, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	69	7	62	карточки-задания, наблюдение, беседа, отслеживание динамики показателей, собеседование, соблюдение дозировки, соблюдение правил игры
3.	Специальная физическая подготовка	66	3	63	блиц-опрос, кроссворд наблюдение, отслеживание динамики, соблюдение дозировки
4.	Основы волейбола	**48**	**10**	**38**	
4.1.	Техническая подготовка	23	5	18	блиц-опрос, карточки-задания, собеседование, оценка техники выполнения нижнего приема, верхнего приема, оценка качества выполнения

					верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, самоанализ выполнения навесной передачи к нападающему удару
4.2.	Тактическая подготовка	13	3	10	собеседование, анализ нападающих ударов, опрос, самоанализ групповых взаимодействий, блиц-опрос, наблюдение
4.3.	Игровая подготовка	12	2	10	собеседование, эссе, самоанализ взаимодействия игроков во время игры.
5.	Педагогический контроль	8	1	7	оценка показательных игр, тестирование.
	Всего часов:	**216**	**27**	**189**	

Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1: Теоретическая подготовка – 7 ч.					
1.1.	Инструктаж по технике безопасности.	3	1	2	тестирование, опрос
1.2.	Основы здорового образа жизни.	1	1		обсуждение с использованием

					карточек-заданий.
1.3.	История возникновения и развития волейбола.	1	1		собеседование
1.4.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по волейболу.	2	1	1	беседа, кроссворд, обсуждение.
Раздел 2: Общая физическая подготовка - 69ч.					
2.1.	Строевые упражнения.	10	1	9	карточки-задания, наблюдение.
2.2.	Элементы ходьбы и бега	10	1	9	беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.3.	Гимнастические упражнения	10	1	9	наблюдение, четкое выполнение исходного положения.
2.4.	Легкоатлетические упражнения.	10	1	9	наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.5.	Акробатические упражнения	10	1	9	собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей
2.6.	Упражнения в висах и упорах	10	1	9	наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание

					динамики показателей.
2.7.	Подвижные игры	9	1	8	педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.
Раздел 3: Специальная физическая подготовка - 66ч.					
3.1.	Развитие физических качеств	3	3		блиц-опрос, кроссворд наблюдение, отслеживание динамики, соблюдение дозировки
3.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	8		8	
3.3.	Упражнения для развития силы:	7		7	
3.4.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств	8		8	
3.5.	Упражнения для развития быстроты	8		8	
3.6.	Упражнения для развития специальной выносливости	2		2	
3.7.	Упражнения для развития ловкости	8		8	
3.8.	Развития гибкости (подвижности в суставах)	8		8	
3.9.	Упражнения для формирования у юных волейболистов умения двигаться без мяча	8		8	
Раздел 4: Основы волейбола - 48 ч.					
4.1. Техническая подготовка – 23 ч.					
4.1.	Основы совершенствования технической подготовки.	2		2	блиц-опрос, карточки-задания
4.2.	Техника	3,5	0,5	3	собеседование,

	выполнения нижнего приёма				оценка техники выполнения нижнего приема.
4.3.	Техника выполнения верхнего приёма	3,5	0,5	3	наблюдение, оценка техники выполнения верхнего приема.
4.4.	Техника выполнения нижней прямой подачи	3,5	0,5	3	оценка качества выполнения нижней прямой подачи
4.5.	Техника выполнения верхней прямой подачи	3,5	0,5	3	наблюдение, оценка качества выполнения верхней прямой подачи
4.6.	Техника выполнения нижней боковой подачи	3,5	0,5	3	оценка качество выполнения нижней боковой подачи
4.7.	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.	3,5	0,5	3	самоанализ выполнения навесной передачи к нападающему удару
4.2. Тактическая подготовка – 13 ч.					
4.2.1.	Обучение индивидуальным действиям нападающего	4	1	3	собеседование, анализ нападающих ударов
4.2.2.	Обучение групповым взаимодействиям	5	1	4	опрос, самоанализ групповых взаимодействий
4.2.3.	Обучение индивидуальным действиям защитника	4	1	3	блиц-опрос, наблюдение
4.3. Игровая подготовка – 12 ч.					

4.3.1.	Взаимодействие игроков во время игры.	2	2		собеседование, эссе, самоанализ взаимодействия игроков во время игры.
4.3.2.	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.	10		10	
Раздел 5. Судейская подготовка - 15 ч.					
5.1.	Ознакомление с правилами судейства по волейболу	2	2		сообщение, карточки-задания
5.2.	Практические мероприятия по судейской подготовке:	**13**		**13**	утверждение конспектов занятий и комплексов тренировочных заданий, наблюдение, обсуждение учебных игр.
5.2.1.	Составить конспекты и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части;	3		3	
5.2.2.	Самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия с младшими учащимися;	3		3	
5.2.3.	Выявлять и исправлять ошибку в выполнении приемов у	1		1	

	товарища;				
5.2.4.	Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований, второго судьи, судей на линии.	3		3	
5.2.5.	Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем в роли второго судьи, помощника секретаря, судей на линии,	3		3	
Раздел 6. Педагогический контроль – 11ч.					
6.1.	Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы	3	1	2	тестирование
6.2.	Итоговое занятие : Спортивные достижения	8		8	оценка показательных игр, тестирование.
	Всего часов:	**216**	**27**	**169**	

Содержание

1 год обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка - 7 ч.

1.1. Тема: Инструктаж по технике безопасности.

Теория: (1ч.) Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на волейбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

Практика: (2ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование.

Контроль: тестирование, опрос

1.2. Тема: Основы здорового образа жизни.

Теория: (1ч.) Значение здорового образа жизни. Закаливание организма: использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

Контроль: обсуждение с использованием карточек-заданий.

1.3 Тема: История возникновения и развития волейбола.

Теория: (1ч.) Лекция об истории и развитии волейбола. Краткий обзор возникновения и развития волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола Развитие волейбола среди учащихся. Описание игры. Показ наглядных материалов.

Контроль: собеседование по вопросам темы.

1.4.Тема: Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по волейболу.

Теория: (1 ч.) Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по волейболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревнований.

Практика: (1ч.) Просмотр видео волейбольных матчей ДЮСШ. Обсуждение матчей. Отгадывание кроссворда «Волейбол».

Контроль: беседа, кроссворд, обсуждение.

Раздел 2: Общая физическая подготовка - 69ч.

2.1. Тема: Строевые упражнения.

Теория: (1ч.) Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: (9 ч.) Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Контроль: карточки-задания, наблюдение.

2.2. Тема: Элементы ходьбы и бега

Теория: (1ч.) Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: (9ч.) Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.3.Тема: Гимнастические упражнения

Теория: (1ч.) Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: (9ч.) выполнение гимнастических упражнений.

- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями.
- Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.
- Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.
- Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Лазанье по гимнастической стенке, канату.
- Ходьба по бревну.
- Смешанные висы.
- Упражнения для мышц туловища и шеи.
- Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).
- Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса.
- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).
- Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.
- Упражнения с гантелями.
- Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.

Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.

- Опорные прыжки.

Контроль: наблюдение, выполнение исходного положения.

2.4. Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория: (1ч.) Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений.

Практика: (9ч.)

- Бег: бег с ускорением 30-40 м.
- Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
- Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м.
- Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м.
- Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
- Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.
- Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки).
- Бег или кросс до 2000 м.
- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.
-Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.

Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.

- Опорные прыжки.
- Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.
- Метание гранаты с места, с разбега.

Контроль: педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.5. Тема: Акробатические упражнения

Теория: (1ч.) Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: (9ч.)

- Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
- Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см).
- Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.
- Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях.
- Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук.
- Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.
- Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

- Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

- Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

- Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед.

- Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

- Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

- Кувырок назад прогнувшись через плечо.

- Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла.

- «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

- Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

- Упражнения на батуте.

Контроль: собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.

2.6. Тема: Упражнения в висах и упорах

Теория: (1ч.) Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: (9ч.)

- Из виса хватом сверху подтягивание.

- Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Контроль: наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание динамики показателей.

2.7. Тема: Подвижные игры

Теория: (1ч.) Роль подвижных игр в физическом развитии обучающихся. Правила подвижных игр.

Практика: (8ч.)

- Подвижные игры с предметами и без предметов на быстроту реакции, на развитие скоростных качеств, на развитие меткости.

- Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Контроль: педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка - 66ч.

3.1. Тема: Развитие физических качеств

Теория: (3ч.) Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость».

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений,

требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния учащихся.

Контроль: блиц-опрос, кроссворд

3.2. Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: (8ч.)

- По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений.
- Бег с остановками и изменением направления.
- Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).
- Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д.
- По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.
- То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

3.3. Практика: Упражнения для развития силы: (7ч.)

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Вбрасывание волейбольного мяча на дальность.

3.4. Практика: Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств: (8ч.)

- Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
- Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
- Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
- Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
- Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
- Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

- Прыжки через скакалку.

- Напрыгивание на предметы различной высоты.

- Серия прыжков с преодолением препятствий.

3.5. Практика: Упражнения для развития быстроты: (8ч.)

- Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа по зрительному сигналу.

– Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

- Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

- Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

- Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

- Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

- Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

- Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

3.6. Практика: Упражнения для развития специальной выносливости: (8ч.)

- Переменный и повторный бег с мячом.

- Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе).

- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

3.7. Практика: Упражнения для развития ловкости: (8ч.)

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

- Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов мяча

- Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте.

- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

3.8. Практика: Развития гибкости (подвижности в суставах): (8ч.)

- Упражнения с отягощениями и без них.

- Упражнения с помощью партнера.

- Упражнения на растягивание.

- Специальные упражнения: встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

3.9. Практика: Упражнения для формирования у юных волейболистов умения двигаться без мяча: (8ч.)

-Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

- Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Раздел 4: Основы волейбола - 48 ч.

4.1. Техническая подготовка – 23 ч.

4.1.1. Тема: Основы совершенствования технической подготовки.

Теория: (2ч.) Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки

Контроль: блиц-опрос, карточки-задания

4.1.2.Тема: Техника выполнения нижнего приёма

Теория: (0,5 ч.) Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест.

Практика: (3ч.) Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Поведение игрока при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения.

Контроль: собеседование, оценка техники выполнения нижнего приема.

4.1.3. Тема: Техника выполнения верхнего приёма

Теория: (0,5 ч.) Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приёма передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приёма.

Практика: (3ч.) Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения приёма.

Контроль: наблюдение, оценка техники выполнения верхнего приема.

4.1.4. Тема: Техника выполнения нижней прямой подачи

Теория: (0,5 ч.) Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи.

Практика: (3ч.) Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Контроль: оценка качество выполнения нижней прямой подачи

4.1.5. Техника выполнения верхней прямой подачи

Теория: (0,5ч.) Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи.

Практика: (3ч.) Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Контроль: наблюдение, оценка качество выполнения верхней прямой подачи

4.1.6. Техника выполнения нижней боковой подачи

Теория: (0,5 ч.) Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи.

Практика: (3ч.) Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Контроль: оценка качество выполнения нижней боковой подачи

4.1.7. Тема: Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.

Теория: (0,5 ч.) Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча.

Практика: (3ч.) Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Контроль: самоанализ выполнения навесной передачи к нападающему удару.

4.2. Тактическая подготовка - 13ч.

4.2.1. Тема: Обучение индивидуальным действиям нападающего

Теория: (1ч.) Обучения тактике нападающих ударов.

Практика: (3ч.)

Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги. При выполнении вторых передач.

Контроль: собеседование, анализ нападающих ударов

4.2.2. Тема: Обучение групповым взаимодействиям.

Теория: (1ч.) Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение переключению внимания и переходу от действий

защиты к действиям в атаке (и наоборот). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Практика: (4ч.)

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Контроль: опрос, самоанализ групповых взаимодействий

4.2.3. Обучение индивидуальным действиям защитника

Теория: (1ч.) Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Практика: (3ч.) Выполнение упражнений при блокирование и вторых передач.

Контроль: блиц-опрос, наблюдение

4.3. Игровая подготовка - 12ч.

4.3.1. Тема: Взаимодействие игроков во время игры.

Теория: (2ч.) Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практика: (10ч.)

- Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.
- Техника игры в нападении.
- Техника игры в защите.
- Контрольные и календарные игры
- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Контроль: собеседование, эссе, самоанализ взаимодействия игроков во время игры.

Раздел 5. Судейская подготовка - 15 ч.

5.1. Тема: Ознакомление с правилами судейства по волейболу

Теория: (2ч.) Изучение правил соревнований по волейболу: терминология; этика; система оценок. Ознакомление с правилами судейства по волейболу. Особенности работы, секретаря, первого судьи, второго судьи, судей на линии. Требования к спортсменам. Требования к разметке поля. Требования к организации соревнований.

Контроль: сообщение, карточки-задания

5.2. Тема: Практические мероприятия по судейской подготовке.

Практика:

5.2.1. (3 ч.) Составить конспекты и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части;

5.2.2. (3 ч.) Самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия с младшими учащимися;

5.2.3. (1 ч.) Выявлять и исправлять ошибку в выполнении приемов у товарища;

5.2.4. (3 ч.) Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований, второго судьи, судей на линии.

5.2.5. (3ч.) Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем в роли второго судьи, помощника секретаря, судей на линии,

Контроль: утверждение конспектов занятий и комплексов тренировочных заданий, наблюдение, обсуждение учебных игр.

Раздел 5. Педагогический контроль – 11 ч.

5.1. Тема: Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы

Теория: (1ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: (2 ч.) Тестирование по общей физической и специальной подготовке. Оценка теоретических знаний.

Контроль: тестирование

5.2. . Итоговое занятие:

Тема «Спортивные достижения»

Практика: (8ч.) Товарищеские игры внутри ДЮСШ, внутри школьных соревнований района.

Контроль: оценка показательных матчей, тестирование

Учебный план тренировочных занятий по волейболу 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Теоретическая подготовка	6	3	3	тестирование, опрос, собеседование, эссе, портфолио, обсуждение
2.	Общая физическая подготовка	60	6	70	карточки-задания, наблюдение, беседа, отслеживание динамики показателей, собеседование, соблюдение дозировки, соблюдение правил игры
3.	Специальная физическая подготовка	73	3	70	блиц-опрос, кроссворд наблюдение, отслеживание динамики, соблюдение дозировки
4.	Основы волейбола	51	9	42	
4.1.	Техническая подготовка	23	6	17	блиц-опрос, карточки-задания, собеседование, оценка техники выполнения нижнего приема, верхнего приема, оценка качества выполнения верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, самоанализ выполнения навесной передачи к нападающему

					удару
4.2.	Тактическая подготовка	15	3	12	собеседование, анализ нападающих ударов, опрос, самоанализ групповых взаимодействий, блиц-опрос, наблюдение
4.3.	Игровая подготовка	13	2	11	собеседование, эссе, самоанализ взаимодействия игроков во время игры.
5	Судейская подготовка	16	2	14	сообщение, карточки-задания утверждение конспектов занятий и комплексов тренировочных заданий, наблюдение, обсуждение учебных игр.
5.	Педагогический контроль	10	1	9	оценка показательных игр, тестирование
	Всего часов:	216	**25**	**191**	

Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1: Теоретическая подготовка – 6 ч.					
1.1.	Техника безопасности во	2	1	1	опрос, тестирование

	время занятий волейболом.				
1.2.	Развитие волейбола в России.	1	1		собеседование, эссе
1.3.	Гигиенические требования спортсмена	1,5	0,5	1	портфолио
1.4.	Профилактика травматизма во время занятий волейболом.	1,5	0,5	1	обсуждение, тест.
Раздел 2: Общая физическая подготовка – 60ч.					
2.1.	Строевые упражнения.	9	1	5	карточки-задания, наблюдение.
2.2.	Элементы ходьбы и бега	10,5	0,5	10	беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.3.	Гимнастические упражнения	9	1	8	наблюдение, четкое выполнение исходного положения.
2.4.	Легкоатлетические упражнения.	8,5	0,5	8	наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.5.	Акробатические упражнения	9	1	8	собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей
2.6.	Упражнения в висах и упорах	8	1	7	наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание динамики показателей.
2.7.	Подвижные игры	9	1	8	педагогическое

					наблюдение, соблюдение правил игры.
Раздел 3: Специальная физическая подготовка - 73ч.					
3.1.	Развитие физических качеств	3	3		блиц-опрос, кроссворд наблюдение, отслеживание динамики, соблюдение дозировки
3.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	9		9	
3.3.	Упражнения для развития силы:	8		8	
3.4.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств	10		10	
3.5.	Упражнения для развития быстроты	8		8	
3.6.	Упражнения для развития специальной выносливости	10		10	
3.7.	Упражнения для развития ловкости	10		10	
3.8.	Развития гибкости (подвижности в суставах)	7		7	
3.9.	Упражнения для формирования у юных волейболистов умения двигаться без мяча	8		8	
Раздел 4: Основы волейбола - 51 ч.					
4.1. Техническая подготовка – 23 ч.					
4.1.1.	Перемещения и стойки	1,5	0,5	1	собеседование, наблюдение
4.1.2.	Техника выполнения приёма мяча снизу двумя руками	3,5	0,5	3	наблюдение, самоанализ
4.1.3.	Техника выполнения приёма	3,5	0,5	3	наблюдение, выполнение

	мяча сверху двумя руками				исходного положения.
4.1.4.	Техника выполнения нижней прямой подачи	1,5	0,5	1	наблюдение, оценка прямой подачи
4.1.5.	Техника выполнения верхней прямой подачи	2,5	0,5	2	наблюдение, самоанализ верхней прямой подачи
4.1.6.	Техника выполнения нижней боковой подачи	1,5	0,5	1	наблюдение, выполнение исходного положения, самооценка своих действий
4.1.7.	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	3	1	2	наблюдение, оценка подач
4.1.8.	Техника выполнения нападающего удара	4	1	3	наблюдение, техника выполнения
4.1.9.	Техника выполнения одиночного блокирования	3	1	2	наблюдение, оценка практической деятельности
4.2. Тактическая подготовка – 15 ч.					
4.2.1.	Выбор места при приёме подачи, при страховке партнёра.	1,5	0,5	1	наблюдение, выполнение исходного положения.
4.2.2.	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки.	1,5	0,5	1	наблюдение,
4.2.3.	Нижняя, верхняя прямые подачи на точность в зоны по заданию.	2,5	0,5	2	наблюдение, соблюдение дозировки.
4.2.4.	Обучение групповым	3,5	0,5	3	наблюдение, самооценка

	взаимодействиям: Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот				
4.2.5.	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).	3,5	0,5	3	Наблюдение, техника выполнения задания
4.2.6.	Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.	2,5	0,5	2	самоанализ практической деятельности
4.3. Игровая подготовка – 13 ч.					
4.3.1.	Взаимодействие игроков во время игры.	2	2		собеседование, эссе, самоанализ взаимодействия игроков во

4.3.2.	- Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. - Тактика игры в нападении. - Тактика игры в защите.	11		11	время игры.
Раздел 5. Судейская подготовка - 16 ч.					
5.1.	Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов	2	2		утверждение комплексов упражнений по физической и тактической подготовке, наблюдение, обсуждение вопросов: определение правомерности ведения игры, правильность выполнения атакующих и защитных действий, судейство с применением терминологии.
5.2.	Практические мероприятия:	**14**		**14**	
	- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям.	2		2	
	- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.	2		2	
	- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке	2		2	
	- Судейство на соревнованиях в	2		2	

	группе, выполнение роли секундометриста.				
	- Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судей.	2		2	
	- Судейство на внутренних соревнованиях.	4		4	
Раздел 6. Педагогический контроль – 10 ч.					
6.1.	Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы	3	1	2	тестирование
6.2.	Итоговое занятие: Спортивные достижения	7		7	оценка показательных игр, тестирование.
	Всего часов:	216	**25**	**191**	

Содержание

2 год обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка – 6 ч.

1.1. Тема: Техника безопасности во время занятий волейболом.

Теория: (1ч.) Техника безопасности во время занятий волейболом. Предупреждение травматизма. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий волейболом. Возможные травмы и их предупреждения. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Практика: (2ч.) входная диагностика, тестирование.

Контроль: опрос, тестирование

1.2. Тема: Развитие волейбола в России.

Теория: (1ч.) Развитие волейбола в России. Федерация волейбола России. Обзор соревнований по волейболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием

Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и волейболисты. Рост спортивных достижений Российских спортсменов.

Контроль: собеседование, эссе «Лучшие Российские команды, тренеры, и волейболисты».

1.3. Тема: Гигиенические требования спортсмена

Теория: (0,5ч.) Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Практика: (1ч.) Составление режима дня спортсмена, 10-дневное меню и картотека блюд.

Контроль: портфолио.

1.4. Тема: Профилактика травматизма во время занятий волейболом.

Теория: (0,5ч.) Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Практика: (1ч.) Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях.

Контроль: обсуждение, тест.

Раздел 2: Общая физическая подготовка – 60 ч.

2.1. Тема: Строевые упражнения.

Теория: (1ч.) Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: (5ч.) Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Контроль: карточки-задания, наблюдение.

2.2. Тема: Элементы ходьбы и бега

Теория: (0,5ч.) Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: (10ч.) Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.3.Тема: Гимнастические упражнения

Теория: (1ч.) Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: (8ч.) выполнение гимнастических упражнений.

- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями.
- Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.
- Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.
- Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Лазанье по гимнастической стенке, канату.
- Ходьба по бревну.
- Смешанные висы.
- Упражнения для мышц туловища и шеи.
- Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).
- Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса.
- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).
- Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.
- Упражнения с гантелями.
- Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.

Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.

- Опорные прыжки.

Контроль: наблюдение, выполнение исходного положения.

2.4. Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория: (0,5ч.) Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений.

Практика: (8ч.)

- Бег: бег с ускорением 30-40 м.
- Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
- Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м.
- Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м.
- Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
- Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.
- Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки).
- Бег или кросс до 2000 м.
- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.
-Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.

Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.

- Опорные прыжки.
- Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.
- Метание гранаты с места, с разбега.

Контроль: педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.5. Тема: Акробатические упражнения

Теория: (1ч.) Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: (8ч.)

- Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
- Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см).
- Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.
- Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях.
- Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук.
- Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.

- Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

- Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

- Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

- Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед.

- Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

- Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

- Кувырок назад прогнувшись через плечо.

- Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла.

- «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

- Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

- Упражнения на батуте.

Контроль: собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.

2.6. Тема: Упражнения в висах и упорах

Теория: (1ч.) Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: (7ч.)

- Из виса хватом сверху подтягивание.

- Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Контроль: наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание динамики показателей.

2.7. Тема: Подвижные игры

Теория: (1ч.) Роль подвижных игр в физическом развитии обучающихся. Правила подвижных игр.

Практика: (8ч.)

- Подвижные игры с предметами и без предметов на быстроту реакции, на развитие скоростных качеств, на развитие меткости.

- Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Контроль: педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка - 73ч.

3.1. Тема: Развитие физических качеств

Теория: (3ч.) Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость».

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния учащихся.

Контроль: блиц-опрос, кроссворд

3.2. Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: (9ч.)

- По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений.
- Бег с остановками и изменением направления.
- Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).
- Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д.
- По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.
- То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

3.3. Практика: Упражнения для развития силы: (8ч.)

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Вбрасывание волейбольного мяча на дальность.

3.4. Практика: Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств: (10ч.)

- Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
- Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
- Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
- Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
- Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

- Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

- Прыжки через скакалку.

- Напрыгивание на предметы различной высоты.

- Серия прыжков с преодолением препятствий.

3.5. Практика: Упражнения для развития быстроты: (8ч.)

- Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа по зрительному сигналу.

– Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

- Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

- Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

- Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

- Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

- Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

- Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

3.6. Практика: Упражнения для развития специальной выносливости: (10ч.)

- Переменный и повторный бег с мячом.

- Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе).

- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

3.7. Практика: Упражнения для развития ловкости: (10ч.)

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

- Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов мяча

- Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте.

- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

3.8. Практика: Развития гибкости (подвижности в суставах): (7ч.)

- Упражнения с отягощениями и без них.

- Упражнения с помощью партнера.

- Упражнения на растягивание.

- Специальные упражнения: встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

3.9. Практика: Упражнения для формирования у юных волейболистов умения двигаться без мяча: (8ч.)

-Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

- Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Контроль: наблюдение, оценка упражнений, соблюдение дозировки

Раздел 4: Основы волейбола - 51 ч.

4.1. Техническая подготовка – 23ч.

4.1.1. Тема: Перемещения и стойки

Теория: (0,5ч.) Общая характеристика и классификация основной и низкой стойки волейболиста.

Практика: (1ч.) Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

Контроль: собеседование, наблюдение

4.1.2.Тема: Техника выполнения приёма мяча снизу двумя руками

Теория: (0,5ч.) Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Поведение игрока при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения.

Практика: (3ч.) Приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром-на месте и после перемещения, приём подачи и первая передача.

Контроль: наблюдение, самоанализ

4.1.3. Тема: Техника выполнения приёма мяча сверху двумя руками

Теория: (0,5ч.) Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приёма передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приёма.

Практика: (3 ч.) Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приёма. Использование верхнего приёма передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Контроль: наблюдение, выполнение исходного положения.

4.1.4. Тема: Техника выполнения нижней прямой подачи

Теория: (0,5ч.) Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Практика: (1ч.) Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Контроль: наблюдение, оценка прямой подачи

4.1.5. Тема: Техника выполнения верхней прямой подачи

Теория: (0,5ч.) Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: (2ч.) Выполнение набрасывание мяча на удар. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Контроль: наблюдение, самоанализ верхней прямой подачи

4.1.6. Тема: Техника выполнения нижней боковой подачи

Теория: (0,5ч.) Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: (1ч.) Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Контроль: наблюдение, выполнение исходного положения, саоценка своих действий

4.1.7. Тема: Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Теория: (1ч.) Понятие выход на приём мяча.

Практика: (2ч.) Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Контроль: наблюдение, оценка подач

4.1.8. Тема: Техника выполнения нападающего удара

Теория: (1ч.) Понятие выход на позицию перед ударом. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: (3ч.) Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка

действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Контроль: наблюдение, техника выполнения

4.1.9. Тема: Техника выполнения одиночного блокирования

Теория: (1 ч.) Положения рук и ног при выходе на блокирование.

Практика: (2ч.) Одиночное блокирование в зонах 3,2,4; стоя на подставке и в прыжке.

Контроль: наблюдение, оценка практической деятельности

4.2. Тактическая подготовка – 15 ч.

4.2.1. Тема: Выбор места при приёме подачи, при страховке партнёра.

Теория: (0,5 ч.) Обучение и совершенствование индивидуальных действий.

Практика: (1ч.) Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока

Контроль: наблюдение, выполнение исходного положения.

4.2.2. Тема: Выбор места для выполнения второй передачи у сетки.

Теория: (0,5 ч.) Положение кистей рук при второй передачи

Практика: (1 ч.) Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Обучение технике передаче в прыжке: Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Контроль: наблюдение,

4.2.3. Тема: Нижняя, верхняя прямые подачи на точность в зоны по заданию.

Теория: (0,5 ч.) Основные стойки и положения при подачах.

Практика: (2 ч.) Совершенствования нижних и верхних подач.

Контроль: наблюдение, соблюдение дозировки.

4.2.4. Тема: Обучение групповым взаимодействиям: Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе. Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Теория: (0,5ч.) Перемещения по номерам во время атаки и защиты

Практика: (3ч.) Совершенствование приемов и нападающих ударов.

Контроль: наблюдение, соблюдение дозировки.

4.2.5. Тема: Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Теория: (0,5 ч.) Перемещения по номерам во время атаки и блокирования

Практика: (3 ч.) Совершенствование нападающих ударов и групповых блокирований.

Контроль: наблюдение, соблюдение дозировки.

4.2.6. Тема: Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Теория: (0,5 ч.) Основные стойки в линии атаки и защите.

Практика: (2ч.) Совершенствование нападающих ударов и подач.

Контроль: наблюдение, соблюдение дозировки.

4.3. Игровая подготовка – 13 ч.

4.3.1. Тема: Основы взаимодействия игроков во время игры.

Теория: (2 ч.) Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

Практика:

- Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. (5ч.)
- Тактика игры в нападении. (3ч.)
- Тактика игры в защите. (3ч.)

Раздел 5. Судейская подготовка - 16 ч.

5.1. Тема Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов

Теория: (2ч.) Формы тренировочных занятий. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации обучения. Задачи и средства отдельных частей УТЗ. Организация и проведения УТЗ в различные периоды тренировки. Правила соревнований по волейболу. Положение о соревнованиях.

Разбор правил соревнований. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов.

Практика:

- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям. (2 ч.)
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. (2 ч.)
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке(2 ч.)
- Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста. (2ч.)

- Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судей. (2 ч.)

- Судейство на внутренних соревнованиях. (4 ч.)

Контроль: утверждение комплексов упражнений по физической и тактической подготовке, наблюдение, обсуждение вопросов: определение правомерности ведения игры, правильность выполнения атакующих и защитных действий, судейство с применением терминологии.

Раздел 6. Педагогический контроль - 11 ч.

6.1. Тема: Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы

Теория: (1ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: (2 ч.) Тестирование по общей физической и специальной подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники игры. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Контроль: тестирование

6.2. Итоговое занятие

Тема «Спортивные достижения»

Практика: (7ч.) Показательные игры учащихся:

-«Товарищеские матчи»

- «Кожаный мяч»;

- «Турнир добрососедства»

Контроль: соревнование

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2. Условия реализации программы:

2.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по волейболу. Для реализации данной программы необходимы:

1.	Сетка волейбольная	2 штуки
2.	Стойки волейбольные	2 штуки
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки

5.	Гимнастические маты	3 штуки
6.	Скакалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8.	Резиновые амортизаторы	25 штук
9.	Гантели различной тяжести	20 штук
10.	Мячи волейбольные	30 штук
11.	Рулетка	2 штуки

2.2. Информационное обеспечение программы

1. Научно-методическая литература.
2. Тематические медиапрезентации.
3. Видео – записи обучающих занятий.
3. Интернет-ресурсы: вписать
3. Дидактические и методические разработки в области волейбола.

2.3. Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Педагог-тренер должен иметь специальные курсы повышения квалификации в области физической культуры и спорта.

Педагог-тренер, реализующий программу должен владеть следующими профессиональными и личностными качествами:

- владеть навыками, приемами, методиками и технологиями организации тренировок по волейболу;
- знать физиологию и психологию детского возраста, специфику восприятия;
- уметь видеть и раскрывать способности учащихся;
- иметь опыт соревновательной практики.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы.

Обязательное условие - взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

2.4. Формы аттестации

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляет медико-педагогический контроль.

Виды контроля:

- входная диагностика;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- контроль по результатам завершения программы.

Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, аттестация по итогам завершения программы — после освоения программы.

Формы промежуточной и аттестации по завершению программы:

-тестирование уровня общей физической подготовленности,

- оценка теоретических знаний,
- оценка техники исполнения элементов волейбола,
- оценка морфофункционального состояния,
- оценка психо-эмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой. (См. приложение).

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках. Публичное представление результатов

освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренеров-преподавателей МБОУ СОШ, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень сложности освоения программы (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, в группу следующего года обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

При повторном невыполнении норм учащиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Оценочные и диагностические материалы
Нормативы для оценки физической подготовленности

Физические качества	Показатель значимости для волейболиста (в баллах4)	Контрольные упражнения	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень	Примечания
			Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	
Сила	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа, количество раз	ниже 13 ниже 8	13 8	выше 13 выше 8	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Координация	3	Челночный бег 3 х 10 м, с	11,2 и выше 11,7 и выше	10,8-10,3 11,3-10,6	9,9 и ниже 10,2 и ниже	
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	ниже 9 ниже 6	9 6	выше 9 выше 6	
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже 2 и ниже	3-5 6-9	+9 и выше +12,5 и выше	
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,5 и выше 7,6 и выше	7,3-6,2 7,5-6,4	5,6 и ниже 5,8 и ниже	
Скоростно-силовые качества	3	Броски мяча весом 1 кг из-за головы	18	20	25	

		двумя руками стоя	14	16	17	

Методические указания к контрольным нормативам для оценки ОФП

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Вис выполняется на перекладине на прямых руках хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Наклон вперед из положения сидя выполняется из и.п. - сидя на полу, ноги на ширине плеч, носки вытянуты, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаются два предварительных наклона, третий наклон задерживается не менее чем на 3 секунды, фиксируется результат. Результат измеряется с помощью специальной линейки. Ее середина принимается за «0» (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком «+», а по другую – со знаком «-». Нулевая отметка располагается на уровне пяток учащегося. Точность измерения – 1 см.

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач,

отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку.

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч : в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4- 5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

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

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле.

Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения:

1) Выбор способа приема мяча (по заданию).

Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки.

Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Нормативы оценки теоретических знаний:

Обучающемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка».

Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок;

«4» - допущена 1 ошибка;

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

Морфофункциональные показатели и критерии их оценки

Критерии оценки морфофункциональных показателей

Морфофункциональные показатели	Показатель значимости для бокса (в баллах1)	Индексы морфофункциональных показателей	Результат
Телосложение	2	Индекс двигательного развития	Измеряется ростом индивидуальных показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов
		Индекс крепости телосложения	
		Индекс пропорциональности телосложения	
		Индекс стройности	
Вестибулярная устойчивость	3	Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперѐд, глаза закрыты После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу	Измеряется ростом индивидуальных показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов в секундах (N=10 с)

Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)

1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;

2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);

3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой

2.5. Методические материалы программа

Методические материалы Программа «Волейбол» включает в себя четыре основных раздела: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, основы волейбола, судейская практика.

Открывает программу «Введение в образовательную программу», завершает обучение заключительное занятие «Фестиваль спортивных достижений».

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных волейболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Основополагающими принципами программы являются:

- принцип комплексности,
- принцип индивидуальности,
- принцип системности,
- принцип преемственности,
- принцип доступности,
- принцип вариативности и результативности

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное тестирование и тестирование по завершению программы) фестиваль и др.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса групповые учебно-тренировочные занятия.

Организация тренировочного процесса:

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе учащихся в общеобразовательном учреждении.

Структура занятия:

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть: Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия.

Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть: Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида волейбола. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во

времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть: Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию учащегося, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем.

Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня.

В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

Схема расположения материала в трех видах комплексных занятий:

1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, тактической и технической подготовки.

Подготовительная часть:

1. Упражнения общей разминки.

2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть:

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

2. Упражнения на совершенствование технических приёмов.

3. Технико-тактические упражнения.

4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть:

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

2. Дыхательные упражнения.

2. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть:

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть:

1. Изучение нового технического приёма.

2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

3. Совершенствование технических приёмов.

4. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре.

Заключительная часть:

1. Подвижная игра.

2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть:

1. Различные беговые упражнения.

2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть:

1. Изучение технических приёмов.

2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть: Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным материалом, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно, необходимы: доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и

эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда.

Педагог-тренер должен формировать у обучающихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать обучающемуся эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения.

Ведущие педагогические технологии:

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.

В программе представлены:

Здоровьеформирующие технологии включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами бокса) и физкультурнооздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование игровых технологий, так как именно игра – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Основные методы:

- словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

- наглядные: показ, демонстрация, визуализация.

- практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Дидактический материал

- Методические пособия по волейболу.
- Методические пособия по спортивным играм.
- Правила соревнований.
- Инструкции по технике безопасности .
- Учебные карточки с заданиями.
- Разработанные и утверждённые тесты.
- Нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок

Видеоматериал:

- «История олимпийского движения». 1
- «Олимпиада Сочи 2014».

Презентации:

- «Мир спорта»,
- «Российские волейболисты»,
- «Мировые личности в Волейболе»,
- «История спортивной формы».

Схемы:

- Схема основ игры в баскетбол: передвижение, ведения мяча.
- Схема «Броски в волейболе».

Набор памяток:

- «О правилах соревнований волейбол»,
- «О тактике игры»
- Рекомендации написания реферата, эссе
- «Как сохранить здоровье».
- Бланки анкет опроса изученного материала

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное,

художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

Воспитательный процесс базируется на гуманистическом характере воспитания и обучения, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, и свободного развития личности.

Воспитательная работа направлена на приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения занимающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений окружающими их людьми.

Воспитательная работа призвана обеспечить достижение занимающимся личностных результатов:

- формировать у них основы российской идентичности;
- готовность к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в деятельности образовательного учреждения.

Цель и задачи воспитания:

Цель воспитания: создание условий для развития физических и творческих способностей обучающихся, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в дзюдо;

Задачи воспитания:

- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством дзюдо;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности:
- развитие и поддержка спортивного энтузиазма и командного духа.

Важным моментом является подбор методов и форм организации воспитательной работы в объединении, через которые будут реализовываться поставленные цели и задачи. Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в календарном плане воспитательной работы.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог дополнительного образования формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:
- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации программы содержит:
- групповую и индивидуальную работу с учащимися;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему и ли иную тему, связанную с воспитательной работой;
-иные мероприятия.

План воспитательной работы дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» корректируется в соответствии с Планом воспитательной работы МБОУ ДО ДЮСШ. Мероприятия в течение учебного года в секции могут варьироваться от интересов и пожеланий детей и их законных представителей. В результате реализации воспитательной работы у обучающихся сформируется позитивное отношение к окружающему миру, другим людям, самому себе.

План воспитательной работы на учебный год разработан в рабочей программе.

Список используемой литературы:

1. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2016.
2. Беляева А. В., Савина М.В., Волейбол: — М.: «Физкультура, образование, наука», 2015.
3. Глейберман А.Н. «Групповые упражнения без предметов», Москва, «Физкультура и спорт», 2004г.
4. Глейберман А.Н. «Упражнения с предметами: гимнастическая скамейка», Москва, «Физкультура и спорт», 2005г.
5. Глейберман А.Н. «Упражнения со скакалкой», Москва, «Физкультура и спорт», 2007г.
6. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу М.: Советский спорт, 2016.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Программа «Волейбол», Москва «Советский спорт», 2003г.
8. Клещев В. «Волейбол», Москва «Советский спорт», 2000г.
9. Кузнецов В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2015.
10. Волейбол. – М: Федерация волейбола России. – 2016. - №4. 12
11. Озолин Н. «Настольная книга тренера», Москва, «Астастрель», 2002г
12. Рубин В. С. Олимпийский и годичный цикл тренировки, Теория и практика - М., 2017.

Литература для учащихся

1. Глейберман А.Н. «Упражнения с предметами: гимнастическая палка», Москва, «Физкультура и спорт», 2006г.
2. Глейберман А.Н. «Групповые упражнения без предметов», Москва, «Физкультура и спорт», 2004г.
3. Глейберман А.Н. «Упражнения с предметами: гимнастическая скамейка», Москва, «Физкультура и спорт», 2005г.
4. Глейберман А.Н. «Упражнения со скакалкой», Москва, «Физкультура и спорт», 2007г.
5. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. – М.: Просвещение, 2015.
6. Лях В.И. «Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития», Москва №Терра-спорт», 2003г.

7. Мейксон Г. Б. Физическая культура для 5–7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.

8. Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Антенна - вертикальные стержни, обычно красно-белые, возвышающиеся над внешними сторонами сетки обозначают границы корта. Если мяч задевает эти антенны, то считается, что он был подан в аут.

Волна - передача на удар вдоль сетки одному из двух нападающих (1 или 2 темпу) в одной зоне.

Взлет - удар с низких передач (нападающий прыгает на удар до передачи)

Второй темп - вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих.

Диагональный - самые мощные, высокие и прыгучие игроки команды, атакуют в основном с задней линии, не участвуют в приёме.

Диг (от английского dig) - защитный удар, выполняемый в броске, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороны ладони.

Добить до пола - основная цель игры в волейбол.

Доигровщик (нападающий второго темпа) - атакуют с краёв сетки.

Доигровка - продолжение атаки, когда принимающая команда не смогла организовать съем. Продолжительная доигровка характерна для женского волейбола.

Дриблинг - характерное постукивание мяча об пол перед выполнением подачи.

Загнать под кожу - при атакующем ударе нападающего загнать мяч между сеткой и руками блокирующих.

Зачехлить - выиграть очко блоком.

Зона конфликта - зона ровно посередине между принимающими игроками. Подача в зону конфликта сильно затрудняет прием.

Кат шот (от английского cut shot) - сильный удар по мячу, после которого мяч летит под острым углом вдоль сетки.

Кобра (от английского cobra) - удар по мячу, совершаемый жестко зафиксированными пальцами. В этот момент движения рук игрока напоминают бросок кобры.

Либеро - специальный игрок защиты в волейболе, который не может быть капитаном команды. Либеро может заменить любого

игрока на площадке, когда тот находится на задней линии неограниченное количество раз. Либеро не может ни подавать мяч, ни давать пас сверху в передней линии. Форма либеро должна отличаться от формы основной команды по дизайну и по цветовой гамме, однако номер присваивается ему в последовательном ряде как у остальной команды. Либеро должен быть оплотом команды в защите, прилагать максимальные усилия к тому, чтобы мяч не коснулся площадки. При этом он должен быть заводилой на площадке, подбадривать и поддерживать команду в процессе игры. Либеро должен иметь взрывную реакцию, быстроту движений, точность доводки мяча до связующего. Он должен предугадывать действия соперника, читать развитие игры, чтобы оказаться в нужном месте, в нужное время.

Морита - игрок 1-го темпа перед отталкиванием от опоры в последний момент задерживает движение. Передача для удара примерно на высоте 1 метр.

Надеть на уши - игровая ситуация, когда отразившийся от блока мяч ударяется обратно в атакующего. Неприятный для игрока исход атаки.

Обратный крест - первым на удар перед связкой выходит нападающий, находящийся сзади связки, вторым - нападающий перед связкой.

Одним темпом - выход на удар и одновременный прыжок в одной или разных зонах двух-трех нападающих. Читателям на заметку: Если вам нужны сумки оптом из натуральной кожи и замши, то оформить свой заказ вы сможете на интернет-ресурсе Sumkov.

Организованный блок - правильно построенный сомкнутый групповой блок, закрывающий наиболее вероятное направление удара и создающий максимальные проблемы атакующему.

Отведенный пас - атакующему удобнее всего атаковать мячом, доведённым прямо на линию сетки, что увеличивает сектор удара. Если же пас для атакующего удара неудачно отведён далеко от сетки, то это затрудняет успешный удар.

Отыграться от блока - несильным ударом об край блока отправить мяч в аут или оставить в игре для более успешной доигровки.

Пайп - вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьет, отталкиваясь из-за 3-х метровой линии.

Первый темп - вариант атаки, при котором связующий передаёт мяч коротким пасом игроку из третьей зоны.

Переходящий мяч - мяч, перелетающий на сторону противника невысоко над сеткой, позволяющий легко выиграть очко атакой с первого же удара. Обычно возникает при плохом приеме подачи.

Планер - планирующая подача, при которой мяч летит с относительно небольшой скоростью по неустойчивой траектории, при этом может в конце нырнуть.

Позитивный прием - хороший прием подачи, который позволяет связующему выбрать любую задуманную им передачу и комфортно ее сыграть.

Просто - в сложной ситуации высокая передача нападающему. (прим.: некоторые термины свойственны в основном пляжному волейболу)

Прострел - удар с низкой скоростной передачи вдоль сетки, выполняемой, как правило, из зоны в зону или через зону.

Прямой крест - 1-й темп находится перед сеткой, а 2-й пересекает его путь, находясь сзади пасующего или перед ним

Связующий - определяет игру и варианты атаки, сложнейшее амплуа в волейболе.

Сняться - остановить серию успешных подач противника.

Съем - а) мощный удар по мячу в верхней точке его траектории, б) выигрыш мяча на подаче противника.

Фэйкинг (от английского faking) - разновидность игровой стратегии, когда игроки движутся в одном направлении для того, чтобы изменить движения в последний момент. Их цель — перехитрить атакующего игрока другой команды. Иногда защитники производят целую серию подобных обманных движений.

Хаммер (от английского hammer) - сильный удар по мячу, после которого он резко летит вниз.

Центральный блокирующий (нападающий первого темпа) - очень высокие игроки, блокируют удары соперника, атакуют из 3-й зоны.

Чикен уинг (от английского chicken wing) - прием мяча после сильного удара различными частями рук. В такие моменты игрок будто бы расправляет крылья, чтобы принять мяч.

Эйс (от английского ace) - очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведен до пола или произошло только одно касание и мяч ушел в аут.

Энгл (от английского angle) - сильный бросок мяча через всю площадку.

Эшелон - выход 2-х нападающих перпендикулярно сетке друг за другом (1-й темп заслоняет 2-го)

Оценочные и диагностические материалы
Нормативы для оценки физической подготовленности

Физические качества	Показатель значимости для волейболиста (в баллах 4)	Контрольные упражнения	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень	Примечания
			Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	

Сила	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа, количество раз	ниже 13 ниже 8	13 8	выше 13 выше 8	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Координация	3	Челночный бег 3 х 10 м, с	11,2 и выше 11,7 и выше	10,8-10,3 11,3-10,6	9,9 и ниже 10,2 и ниже	
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	ниже 9 ниже 6	9 6	выше 9 выше 6	
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже 2 и ниже	3-5 6-9	+9 и выше +12,5 и выше	
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,5 и выше 7,6 и выше	7,3-6,2 7,5-6,4	5,6 и ниже 5,8 и ниже	
Скоростно-силовые качества	3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	18 14	20 16	25 17	

Методические указания к контрольным нормативам для оценки ОФП

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Вис выполняется на перекладине на прямых руках хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Наклон вперед из положения сидя выполняется из и.п. - сидя на полу, ноги на ширине плеч, носки вытянуты, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаются два предварительных наклона, третий наклон задерживается не менее чем на 3 секунды, фиксируется результат. Результат измеряется с помощью специальной линейки. Ее середина принимается за «0» (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком «+», а по другую – со знаком «-». Нулевая отметка располагается на уровне пяток учащегося. Точность измерения – 1 см.

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе

штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку.

На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч : в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. Учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4- 5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

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

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле.

Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения:

1) Выбор способа приема мяча (по заданию).

Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки.

Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Нормативы оценки теоретических знаний:

Обучающемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка».

Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок;

«4» - допущена 1 ошибка;

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

Морфофункциональные показатели и критерии их оценки

Критерии оценки морфофункциональных показателей

Морфофункциональные показатели	**Показатель значимости для бокса (в баллах1)**	**Индексы морфофункциональных показателей**	**Результат**
Телосложение	2	Индекс двигательного развития	Измеряется ростом индивидуальных показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов
		Индекс крепости телосложения	
		Индекс пропорциональности телосложения	
		Индекс стройности	
Вестибулярная устойчивость	3	Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперѐд, глаза закрыты После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу	Измеряется ростом индивидуальных показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов в секундах (N=10 с)