

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШ «Смена»
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»
от 31.08.2023 г. № 12-УД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛЬ»**

Уровень сложности: разноуровневая программа

Нормативный срок обучения по программе: 2 года

Разработчики программы:

Грико Анастасия Валерьевна - заместитель
директора по учебно-воспитательной работе МБУ
ДО СШ «Смена»

Толстихин Александр Геннадьевич - старший
тренер-преподаватель по волейболу МБУ ДО СШ
«Смена»

Красноярский край,
ЗАТО Железногорск,
г. Железногорск
2023 год

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	5
Объём Программы.	5
Содержание Программы.	6
Планируемые результаты освоения Программы.	7
ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ...	7
Учебный план.	7
Календарный учебный график.	8
Рабочие программы учебных предметов (видов спортивной подготовки).	8
Особенности организации учебно-тренировочного процесса.	53
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	55
Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по учебным предметам (видам спортивной подготовки).	55
Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе.	60
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	62
Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся.	65
Методические рекомендации по проведению контрольных упражнений.	65
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	68
Материально - технические условия реализации Программы.	68
Информационно - методические условия реализации Программы.	68
Приложение № 1.	70

Приложения к Программе

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Волейбол".

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Волейбол".

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности для детей 7-17 лет в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивная школа по спортивным играм «Смена» (далее - Учреждение).

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, регламентирующими образовательную деятельность по Программе:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 сентября 2022 г., регистрационный № 70226);

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020 г., регистрационный № 61238);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

Актуальность Программы заключается в том, что к её освоению допускаются лица, желающие заниматься спортом без предъявления требований к уровню их подготовленности (физической, технической и т.д.).

Контингент данной группы, как правило, составляют лица не прошедшие вступительные испытания (индивидуальный отбор) для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол», а также лица, не имеющие возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол».

Программа реализуется для детей 7-17 лет, объединённых в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий.

Программа является разноуровневой и включает в себя стартовый, базовый и продвинутый уровни. Обучение по программе осуществляется *по одному из уровней*, в зависимости от интересов и индивидуальных возможностей учащихся.

Целевой направленностью Программы является: вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию их свободного времени, адаптацию к жизни в

обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку одарённых детей.

Достижение обозначенной цели осуществляется через решение следующих основных задач:

Образовательные задачи направлены на:

- формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для игровой деятельности в волейболе;

- формирование фонда двигательных умений различных видов двигательной активности: игровых, командных игровых видов спорта, подвижных игр, гимнастики и других видов двигательной активности.

Оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма.

Воспитательные задачи направлены на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся, воспитание трудолюбия, морально-волевых качеств, профилактику асоциального поведения.

Нормативный срок обучения по Программе составляет 2 года.

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Объём Программы

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки учащегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов,

запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Объём Программы устанавливается в академических часах, (продолжительностью 45 минут) и составляет 516 часов.

Трудоёмкость учебных предметов (видов спортивной подготовки) устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

Содержание Программы

Содержание Программы направлено на приобретение учащимися начальных знаний в области физической культуры и спорта, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей, формирование тактических умений, необходимых для игры в волейбол и умение их применять в игровых условиях, формирование начальных навыков инструкторской и судейской практики.

Освоение Программы предполагает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Содержание Программы учитывает, что приём на обучение по Программе может осуществляться в течение всего спортивного сезона без проведения индивидуального отбора и поэтому обеспечивает возможность занятий по Программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития.

Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- *в учебном плане* - через перечень учебных предметов (видов спортивной подготовки);
- *в рабочих программах* учебных предметов (видов спортивной подготовки);
- *в методических материалах* - через тематику теоретических и практических занятий, методических рекомендаций к проведению учебно-тренировочных занятий по каждому учебному предмету (виду спортивной

подготовки), в методических материалах, необходимых для реализации Программы.

- в оценочных материалах - через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению.

Планируемые результаты освоения Программы

В результате обучения по Программе учащийся:

получит начальные знания о физической культуре и спорте;
 овладеет техническими приёмами вида спорта «волейбол»;
 повысит уровень физической подготовленности;
 овладеет основами тактической подготовки вида спорта «волейбол»;
 сформирует навыки игровой деятельности в виде спорта «волейбол»,
 посредством повышения уровня интегральной подготовленности;
 получит начальный опыт участия в спортивных соревнованиях;
 сформирует начальные навыки инструктора по спорту и (или) судьи по виду спорта «волейбол».

В результате обучения по Программе у учащегося:

будет сформирована потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и физическом совершенствовании;
 сформирована культура здорового и безопасного образа жизни;
 будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
 будут сформированы коммуникативные качества, обеспечивающие адаптацию к жизни в обществе.

Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы осуществляется в соответствии с оценочными материалами Программы.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам

обучения учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации учащихся (Приложение к Программе).

Календарный учебный график

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет этапы учебно-тренировочного процесса, сроки их реализации, продолжительность спортивного сезона, объём учебной нагрузки (Приложение к Программе).

Рабочие программы по видам спортивной подготовки

(учебным предметам)

«стартовый уровень»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения

Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет заяка по дорожке», «Лягушата».

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 15 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: перетягивание каната, игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Тренируем руки», «Пружинка».

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Упражнения с футбольными мячами: боулинг ногами, «Подвижная цель», «Гонка по кругу», «У кого больше мячей».

Упражнения с малыми мячами: «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Весёлые мячи», «Салют».

Упражнения с баскетбольными мячами: «Прокати - не урони», «Восьмёрка», «Хлопки», «Проведи вокруг себя».

Упражнения с облегчёнными (резиновыми) волейбольными мячами: «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Передача в центр», «Поймай и передай».

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Кот и мыши», «Ручки-ножки», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Поймай комара», «Мои ладошки».

Развитие гибкости: наклоны, выпады, махи ногами и руками, «Корзиночка», «Самолётики».

Развитие общей выносливости: бег 500, 1 000 метров без учёта времени, подвижные и спортивные игры.

2 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от

15 до 60 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: перетягивание каната, «Кто дальше бросит», «Тренируем руки», «Пружинка» и т.д.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Упражнения с футбольными мячами: боулинг ногами, «Подвижная цель», «Гонка по кругу», «У кого больше мячей».

Упражнения с малыми мячами: «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Весёлые мячи», «Салют».

Упражнения с баскетбольными мячами: «Прокати - не урони», «Восьмёрка», «Хлопки», «Проведи вокруг себя».

Упражнения с волейбольными мячами: «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Передача в центр», «Поймай и передай».

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Кот и мыши», «Ручки-ножки», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Поймай комара», «Мои ладошки» и т.д.

Развитие гибкости: наклоны, выпады, махи ногами и руками, «Корзиночка», «Самолётики» и т.д.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 5 км; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго

применительно к требованиям вида спорта «волейбол».

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, с предметами и без предметов);

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

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки; прыжки с места вперёд, назад, влево, вправо, отталкиваясь обеими ногами; бег по лестнице вверх и вниз, ступая на каждую ступеньку; передвижение прыжками с одной ноги на другую; «салки» в парах прыжками на одной ноге.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач:***

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперёд (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперёд (как при верхней прямой подаче);

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча**:* сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями (на месте и в сочетании с различными перемещениями); упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть).

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения;

подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Хвост дракона», «Летит - не летит», «Птицы в клетках», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Змейка», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий с разнообразными сочетаниями и с преодолением препятствий.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения с предметами: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами, прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног, перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами лицом вперёд, прыжки на скакалке (изменяя скорость и способы);

упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); соревнования: прыжки в длину, отталкивание двумя ногами, со взмахом рук (победитель – прыгнувший наименьшее количество прыжков на 9 метров); прыжки с подтягиванием коленей к груди.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1 кг): броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски мяча снизу вверх - вперед одной и двумя руками.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:***

упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть);

упражнения с набивным мячом (1 кг): многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем

ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверху (обратить внимание на другую руку);

упражнения с набивным мячом (1 кг): броски набивного мяча через сетку, расстояние 2 - 4 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху - вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения);

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «волейбол».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам волейбола

Формирование двигательных умений владения мячом («чувство мяча»)

Броски и ловля мяча: бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу; дриблинг мяча одной рукой (правой/левой); перемещение вперёд с ведением мяча двумя руками.

Упражнения в парах: сед на полу, передача мяча двумя руками партнёру; из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой, перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнёру.

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Кого назвали, тот и

ловит», «Горячий мяч».

Технические приёмы волейбола

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передача мяча двумя руками сверху: над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте;

Передача мяча двумя руками снизу: над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; передачи в стену.

Нападающий удар: имитация нападающего удара на месте (движение руки); имитация ударного движения кистью по мячу; нападающий удар по мячу с места (через сетку) с наброса, без прыжка.

Подача мяча: нижняя прямая или верхняя прямая в стену; через сетку с расстояния 6 – 9 метров.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки.

2 год обучения

Совершенствование технических приёмов волейбола

Формирование двигательных навыков владения мячом («чувство мяча»)

Броски и ловля мяча: бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля;

перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу; дриблинг мяча одной рукой (правой/левой); перемещение вперед с ведением мяча двумя руками.

Упражнения в парах: сед на полу, передача мяча двумя руками партнеру; из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой, перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнеру.

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Кого назвали, тот и ловит», «Горячий мяч».

Технические приёмы волейбола

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передача мяча двумя руками сверху: над собой на месте; с набрасывания партнера на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте;

Передача мяча двумя руками снизу над собой на месте; с набрасывания партнера на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния (на месте); на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнера.

Нападающий удар: ритм разбега в один шаг; имитация ударного движения кистью по мячу: стоя и в прыжке; броски теннисного (хоккейного мяча) через сетку в прыжке с разбега в один шаг; нападающий удар в пол –

стену (стоя); удар по мячу в держателе (стоя и в прыжке); удар по мячу с собственного подбрасывания в стену; нападающий удар через сетку с наброса, без прыжка.

Подача мяча: в стену (расстояние 7 метров, отметка 1,5-2 метра от пола); через сетку (расстояние 7-9 метров).

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки.

Приём мяча: приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром через сетку (на месте и после перемещения); приём мяча в зоне 6 с наброса в зону 3.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа для перевода мяча через сетку; нижняя прямая (боковая) или верхняя прямая подача через сетку (расстояние 6 метров); передача мяча снизу через сетку с собственного подбрасывания.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи.

Командные действия: расстановка при приёме подачи соперника.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

История развития волейбола: история возникновения волейбола как вида спорта; характеристика волейбола.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях волейболом; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; здоровый образ жизни.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

2 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: физическая культура как составная часть общей культуры; прикладное значение физической культуры и спорта.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях волейболом; режим дня, закаливание организма; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).

Сведения о строении и функциях организма человека: сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 и 2 годы обучения

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»).

Учебные игры: пионербол (возможно с элементами волейбола), волейбол.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 и 2 годы обучения

Участие в контрольных соревнованиях по физической или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса

общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

2 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»**

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «волейбол».

1 и 2 годы обучения

Правила вида спорта «волейбол».

Рабочие программы по видам спортивной подготовки

(учебным предметам)

«базовый уровень»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения

Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч»,

«Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет заяка по дорожке», «Лягушата».

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 15 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: перетягивание каната, игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Тренируем руки», «Пружинка».

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Упражнения с футбольными мячами: боулинг ногами, «Подвижная цель», «Гонка по кругу», «У кого больше мячей».

Упражнения с малыми мячами: «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Весёлые мячи», «Салют».

Упражнения с баскетбольными мячами: «Прокати - не урони», «Восьмёрка», «Хлопки», «Проведи вокруг себя».

Упражнения с волейбольными мячами: «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Передача в центр», «Поймай и передай».

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Кот и мыши», «Ручки-ножки», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Поймай комара», «Мои ладошки».

Развитие гибкости: наклоны, выпады, махи ногами и руками, «Корзиночка», «Самолётики».

Развитие общей выносливости: бег 500, 1 000 метров без учёта времени, подвижные и спортивные игры.

*2 год обучения****Развитие физических способностей***

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 15 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: перетягивание каната, игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Тренируем руки», «Пружинка».

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Упражнения с футбольными мячами: боулинг ногами, «Подвижная цель», «Гонка по кругу», «У кого больше мячей».

Упражнения с малыми мячами: «Мяч в кругу», «Прокати и догони», «Сбей кеглю», «Весёлые мячи», «Салют».

Упражнения с баскетбольными мячами: «Прокати - не урони», «Восьмёрка», «Хлопки», «Проведи вокруг себя».

Упражнения с волейбольными мячами: «Мяч над головой», «Мяч перед собой», «Передача в центр», «Поймай и передай».

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Кот и мыши», «Ручки-ножки», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Поймай комара», «Мои ладошки».

Развитие гибкости: наклоны, выпады, махи ногами и руками, «Корзиночка», «Самолётики».

Развитие общей выносливости: бег 500, 1 000 метров без учёта времени, подвижные и спортивные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки,

направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «волейбол».

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения;

подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Хвост дракона», «Летит - не летит», «Птицы в клетках», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Змейка», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий с разнообразными сочетаниями и с преодолением препятствий.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения с предметами: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами, прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног, перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами лицом вперед, прыжки на скакалке (изменяя скорость и способы);

упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); соревнования: прыжки в длину, отталкивание двумя ногами, со взмахом рук (победитель – прыгнувший наименьшее количество прыжков на 9 метров); прыжки с подтягиванием коленей к груди.

*Развития качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на

уровне коленей), поочередное движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочередное движение руками из-за головы вверх и вперед (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1 кг): броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе; броски мяча снизу вверх - вперед одной и двумя руками.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:***

упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); упор лёжа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть);

упражнения с набивным мячом (1 кг): многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев); тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд): выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперед. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя руку вверху (обратить внимание на другую руку);

упражнения с набивным мячом (1 кг): броски набивного мяча через сетку, расстояние 4 - 6 м; броски набивного мяча из-за головы двумя руками

с активным движением кистей сверху - вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат); броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку (разбег с линии нападения);

имитационные упражнения: упражнение с планкой (высота 5-10 см), для обучения наскока и стопорящего шага при нападающем ударе; выполнение имитации прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком; метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку; соревнование на точность метания малых мячей.

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении;

подвижные игры: «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения с предметами: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног; перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперёд; многоскоки; выпрыгивание вверх из приседа с отягощениями (до 5 кг);

упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с

продвижением лицом вперёд, спиной вперёд (максимальное выпрыгивание на прямых ногах); прыжки на скакалке с изменением скорости, высоты и способа прыжка.

Развитие специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнёрами, отскочившего от стены под углом, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнёры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); выполняется передача над собой, затем прыжок на 180 градусов; мяч катится по земле с постоянной скоростью, занимающиеся перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочерёдное движение руками с шагом правой ногой вперёд (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочерёдное движение руками из-за головы вверх и вперёд (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): сидя на полу, поочерёдно перебрасывать мяч с руки на руку; стоя на прямых ногах, руки вытянуты вверх, не сгибая ног выполнить быстрое движение прямыми руками и выбросить мяч вверх, затем так же поймать мяч на прямые руки.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:***

упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища; из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены); из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); высоко поднять мяч, нагибаясь вперёд, и резким выпрямлением, не сгибая рук, бросить назад.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку или в мат); сидя на полу, броски набивного мяча из-за головы вперёд, как можно дальше; броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку в парах;

упражнения с резиновыми амортизаторами (выполняются многократно подряд): совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; удары по мячу, укреплённому на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье;

упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд): подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи

мяча слабой рукой; стоя на расстоянии 1,5-2 метра от стены (щита) с мячом в руках, в прыжке бросить мяч в стену (щит), приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену (щит) и т.д., выполнять ритмично, без доскоков;

упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд); выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку);

имитационные упражнения: упражнение с планкой (высота 10 - 15 см), для закрепления наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «волейбол».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам волейбола

Формирование двигательных умений владения мячом («чувство мяча»)

Броски и ловля мяча: бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу; дриблинг мяча одной рукой (правой/левой); перемещение вперёд с ведением мяча двумя руками.

Технические приёмы волейбола

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передача мяча двумя руками сверху: над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте;

Передача мяча двумя руками снизу: над собой на месте; с набрасывания партнёра на месте; передачи в стену.

Нападающий удар: имитация нападающего удара на месте (движение руки); имитация ударного движения кистью по мячу; нападающий удар по мячу с места (через сетку) с наброса, без прыжка и с прыжком.

Подача мяча: нижняя прямая или верхняя прямая в стену; через сетку с расстояния 6 – 9 метров.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки.

Приём мяча: приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром через сетку (на месте и после перемещения); приём мяча в зоне 6 с наброса в зону 3.

2 год обучения

Совершенствование технических приёмов волейбола

Формирование двигательных навыков владения мячом («чувство мяча»)

Броски и ловля мяча: бросок мяча вверх одной или двумя руками и его ловля; бросок мяча вниз перед собой одной или двумя руками и его ловля; перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками; бросок мяча вверх с ударом вниз об пол и его ловля двумя руками; бросок мяча вверх перед собой с хлопком и его ловля; удары мячом об пол с хлопком в ладоши или поворотом кругом и его ловля; ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками; передача мяча двумя руками в стену и его ловля; передача мяча в шеренге и по кругу; дриблинг мяча одной рукой (правой/левой); перемещение вперёд с ведением мяча двумя руками.

Упражнения в парах: сед на полу, передача мяча двумя руками партнёру; из положения лёжа на спине ноги врозь, руки с мячом за головой, перейти в сед на полу одновременно выбрасывая мяч партнёру.

Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Кого называли, тот и ловит», «Горячий мяч».

Технические приёмы волейбола

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передача мяча двумя руками сверху: сидя, лёжа, над собой на месте и в движении (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте и после перемещения, действия (кувырок, падение, прыжки); в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением.

Передача мяча двумя руками снизу: над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); на точность из зоны 2 в зону 3-4; в парах направляя мяч вверх, над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением.

Нападающий удар: нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания (с разных зон); нападающий удар в пол - стену (чередую бьющую руку); удар с передачи из различных зон; прямой нападающий удар с передачи из зоны 4, 2 по диагонали.

Подача: верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки.

Приём мяча: приём подвешенного мяча, наброшенного партнёром через сетку (на месте и после перемещения); приём мяча в зоне 6 с наброса в зону 3; приём мяча с подачи через сетку.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

*1 год обучения****Тактика нападения***

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа для перевода мяча через сетку; нижняя прямая (боковая) или верхняя прямая подача через сетку (расстояние 6 метров); передача мяча снизу через сетку с собственного подбрасывания.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме подачи.

Командные действия: расстановка при приёме подачи соперника.

*2 год обучения****Тактика нападения***

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа перевода мяча через сетку.

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

Командные действия: расположение и действия игроков при нападающем ударе, с приёмом подачи в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме мяча, направленном соперником через сетку; выбор способа приёма мяча от соперника.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

История развития волейбола: история возникновения волейбола; «легенды» отечественного волейбола; история развития волейбола в России и мире; достижения волейболистов России на мировой арене.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

2 год обучения

История развития волейбола: история развития волейбола в России и мире; достижения волейболистов России на мировой арене.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: история развития Олимпийских игр; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально - волевых качеств личности, понятие «спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, закаливание организма, личная

гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 год обучения

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи (имитации, подводящими упражнениями); чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»).

Учебные игры: пионербол, в том числе с элементами волейбола, волейбол по упрощённым правилам.

2 год обучения

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам; чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в

нападении и защите; многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях; многократное выполнение изученных тактических действий.

Подвижные игры: «Только снизу», «Лапта волейболистов»; «Вперёд - назад»; в эстафетах «Точный пас»; «Зоркий глаз»; «Передачи по вызову»; «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); перестрелка с подачей.

Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала (обязательное применение изученных технических приёмов и тактических действий).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 и 2 годы обучения

Участие в контрольных соревнованиях по физической или технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

2 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений или специальных упражнений с мячами, специальных беговых и прыжковых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»**

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «волейбол».

1 год обучения

Правила вида спорта «волейбол».

2 год обучения

Правила вида спорта «волейбол».

***Рабочие программы по видам спортивной подготовки
(учебным предметам)
«продвинутый уровень»***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

1 год обучения

Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания.

Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет заяка по дорожке», «Лягушата».

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 15 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей: перетягивание каната, игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Тренируем руки», «Пружинка».

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости: наклоны, выпады, махи ногами и руками, «Корзиночка», «Самолётики».

Развитие общей выносливости: бег 500, 1 000 метров без учёта времени, подвижные и спортивные игры.

2 год обучения

Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении строевые упражнения и команды; группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, на руках, на голове, кувырки вперёд и назад, через плечо; удержание равновесия на одной ноге с открытыми или закрытыми глазами («ласточка», ориентир линии волейбольной площадки).

Комплексы физических упражнений: для развития скоростных, координационных, силовых способностей, гибкости и выносливости.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег (20, 30, 60 метров), прыжковые упражнения; метание, бросание набивного мяча; эстафетный бег; бег из разных положений, с предметами и без предметов, по заданию (с изменением направления).

Подвижные игры: «Займи место», «Зайцы в лесу», «Упрямые барашки», «Кружева», «Салки с прыжками», «Много троих, хватит двоих», «Мешочек» и т.д.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «волейбол».

1 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении;

подвижные игры: «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения с предметами: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног; перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперёд; многоскоки; выпрыгивание вверх из приседа с отягощениями (до 5 кг);

упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); прыжки с подтягиванием коленей к груди;

упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд (максимальное выпрыгивание на прямых ногах); прыжки на скакалке с изменением скорости, высоты и способа прыжка.

Развитие специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнёрами, отскочившего от стены под углом, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнёры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); выполняется передача над собой, затем прыжок на 180 градусов; мяч катится по земле с постоянной скоростью, занимающиеся перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач**:*

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочерёдное движение руками с шагом правой ногой вперёд (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочерёдное движение руками из-за головы вверх и вперёд (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): сидя на полу, поочерёдно перебрасывать мяч с руки на руку; стоя на прямых ногах, руки вытянуты вверх, не сгибая ног выполнить быстрое движение прямыми руками и выбросить мяч вверх, затем так же поймать мяч на прямые руки.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:***

упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища; из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены); из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); высоко поднять мяч, нагибаясь вперёд, и резким выпрямлением, не сгибая рук, бросить назад.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку или в мат); сидя на полу, броски набивного мяча из-за головы вперёд, как можно дальше; броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку в парах;

упражнения с резиновыми амортизаторами (выполняются многократно подряд): совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; удары по мячу, укреплённому на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье;

упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд): подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи

мяча слабой рукой; стоя на расстоянии 1,5-2 метра от стены (щита) с мячом в руках, в прыжке бросить мяч в стену (щит), приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену (щит) и т.д., выполнять ритмично, без доскоков;

упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд); выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку);

имитационные упражнения: упражнение с планкой (высота 10 - 15 см), для закрепления наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага).

2 год обучения

Развитие специальных скоростных способностей:

беговые упражнения: бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5, 6 и 10 метров (с изменением способа бега, направления, с предметами и без предметов, старт из различных положений); бег с выполнением задания по команде: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, прыжки, имитация технических элементов на месте или в движении;

подвижные игры: «Зоркий глаз», «Эстафета пар», «Защита цели», «Вперёд-назад», «Только снизу», «Обстрел» и т.д.

Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей:

упражнения с предметами: прыжки на гимнастическую скамейку (другие возвышенности) двумя ногами; прыжки на скамейку (другие возвышенности) со сменой ног; перепрыгивание скамейки (других препятствий) двумя ногами боком и лицом вперёд; многоскоки; выпрыгивание вверх из приседа с отягощениями (до 5 кг);

упражнения без предметов: прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками (по 1 мин); прыжки с подтягиванием коленей к груди; упражнение: ноги вместе, круговые движения руками в плечевых суставах, с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд (максимальное выпрыгивание на прямых ногах); прыжки на скакалке с изменением скорости, высоты и способа прыжка.

Развитие специальных координационных способностей: бег различными способами с изменением направления; ловля мяча после выполнения кувырка вперёд, назад; броски и ловля мяча между партнёрами, отскочившего от стены под углом, на расстоянии 2 метра от нее и в 3 метрах между собой (то же, но партнёры стоят друг за другом); стоя друг к другу спиной передача мяча справа налево и сверху и вниз; ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами впереди, одновременно выпускать теннисные мячи из рук с последующей ловлей их хватом сверху на уровне коленей); выполняется передача над собой, затем прыжок на 180 градусов; мяч катится по земле с постоянной скоростью, занимающиеся перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах.

*Развитие качеств, необходимых для выполнения **подач:***

упражнения без предметов: круговые движения руками в плечевых, локтевых и кистевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;

упражнения с гимнастической стенкой: стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), поочерёдное движение руками с шагом правой ногой вперёд (как при нижней прямой подаче); стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, поочерёдное движение руками из-за головы вверх и вперёд (как при верхней прямой подаче);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): сидя на полу, поочерёдно перебрасывать мяч с руки на руку; стоя на прямых ногах, руки вытянуты

вверх, не сгибая ног выполнить быстрое движение прямыми руками и выбросить мяч вверх, затем так же поймать мяч на прямые руки.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **приёма и передач мяча:***

упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями); круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой; приседания, выпады вперёд и в сторону; наклоны туловища; из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены); из упора присев, разгибаясь вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть);

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча); высоко поднять мяч, нагибаясь вперёд, и резким выпрямлением, не сгибая рук, бросить назад.

*Развитие качеств, необходимых при выполнении **нападающих ударов:***

упражнения с набивным мячом (1-2 кг): броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку или в мат); сидя на полу, броски набивного мяча из-за головы вперёд, как можно дальше; броски мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку в параш;

упражнения с резиновыми амортизаторами (выполняются многократно подряд): совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места; удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье;

упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд): подачи с максимальной силой в тренировочную в сетку; подачи мяча слабой рукой; стоя на расстоянии 1,5-2 метра от стены (щита) с мячом в руках, в прыжке бросить мяч в стену (щит), приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену (щит) и т.д., выполнять ритмично, без доскоков;

упражнения с теннисными мячами (выполняются многократно подряд); выполняется отведение руки назад - вверх (как при нападающем ударе), при этом мяч подбрасывается вверх - вперёд. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (обратить внимание на другую руку);

имитационные упражнения: упражнение с планкой (высота 10 - 15 см), для закрепления наскока и стопорящего шага при нападающем ударе (разбег в два, три шага).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования:

упражнения без предметов: передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;

упражнения в парах без мяча: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: занимающиеся двигаются приставными шагами вдоль сетки и стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра;

упражнения в парах с мячом: двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, третий игрок набрасывает мяч над сеткой с разных положений; двое у сетки должны передать мяч на сторону соперника (переходящий мяч); то же, но мяч уже набрасывается на расстоянии метр от сетки, один выполняет нападающий удар, а второй должен поставить блок.

«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «волейбол».

*1 год обучения**Обучение техническим приёмам волейбола****Техника нападения***

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху передачи в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3-4(лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему);

передача мяча снизу над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением или заданием; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта).

Нападающий удар: нападающий удар с собственного подбрасывания; удар с передачи из различных зон; прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1.

Подача: из-за лицевой линии; подача в прыжке (расстояние 9-12 м); верхняя прямая подача на точность по зонам.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

Приём мяча: с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы, на точность; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи в зону 2-3; приём мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Блокирование: одиночный блок в зонах 3, 2, 4 с перемещением вдоль сетки; двойной блок с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 и 4, при нападающем ударе в опоре или переводе мяча с другой стороны; одиночное блокирование прямого нападающего удара с места.

Совершенствование технических приёмов волейбола

Техника нападения

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи мяча: передача мяча сверху передачи в сочетании с перемещениями; на точность партнёру из различных положений; передачи с чередованием по высоте и расстоянию; передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); передачи в прыжке, на месте и в сочетании с перемещениями; передачи мяча в тройках с перемещением и заданием; вторая передача на точность из зоны 2 в зону 3-4(лицом к нападающему), из зоны 3 в зону 2 (спиной к нападающему);

передача мяча снизу над собой на месте (с изменением высоты и расстояния); с набрасывания партнёра на месте; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте; на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра; на точность с набрасывания партнёра (на месте и после перемещения); передачи из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4-6 м), 5-2, 1-4 (расстояние 6-8 м); над собой на месте и с поворотами на 90 и 180 градусов (1 раз над собой, 2 раз – партнёру); передачи мяча в тройках с перемещением или заданием; упражнение в парах, выполняется двумя мячами: одновременные передачи друг другу (выполнение передач сверху с разной траекторией полёта).

Нападающий удар: нападающий удар с собственного подбрасывания; удар с передачи из различных зон; прямой нападающий удар по диагонали из зоны 4; нападающий удар с переводом по линии из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1.

Подача: из-за лицевой линии; подача в прыжке (расстояние 9-12 м); верхняя прямая подача на точность по зонам.

Техника защиты

Стойки: основная, низкая.

Перемещения: ходьба; бег; перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд, скрестный шаг, двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание

перемещений с перекатами на спину, в сторону на бедро, с падениями на грудь.

Приём мяча: с подачи в сочетании с перемещениями; приём мяча сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы, на точность; приём подачи с последующим падением; приём мяча с подачи в зону 2-3; приём мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Блокирование: одиночный блок в зонах 3, 2, 4 с перемещением вдоль сетки; двойной блок с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 и 4, при нападающем ударе в опоре или переводе мяча с другой стороны; одиночное блокирование прямого нападающего удара с места.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

1 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа перевода мяча через сетку.

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

Командные действия: расположение и действия игроков при нападающем ударе, с приёмом подачи в зону 3.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме мяча, направленном соперником через сетку; выбор способа приёма мяча от соперника.

2 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор способа и направления перевода мяча через сетку; выполнение подачи, нападающего удара и обманного действия на точность - по заданию; подача, нападающий удар или перевод мяча, на игрока слабо владеющего приёмом.

Групповые действия: взаимодействие игроков первой линии при второй передаче; взаимодействие игроков первой и второй линии со связующим игроком, при второй передаче.

Командные действия: расположение и действие игроков при выполнении атакующих действий (нападающем ударе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приёме мяча с подачи, защите нападающих ударов; выбор способа приёма подачи, нападающего удара, обманных приёмов; выбор способа перемещения к мячу.

Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приёме подачи, нападающих ударах, обманных приёмов; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков зон 4 и 2 во время защиты при нападающих ударах и обманных действиях.

Командные действия: расположение и взаимодействие игроков при приёме подачи и защите при нападающем ударе, при системе игры «углом вперёд».

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

1 год обучения

История развития волейбола: история возникновения волейбола; «легенды» отечественного волейбола; история развития волейбола в России и мире; достижения волейболистов России на мировой арене.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

2 год обучения

История развития волейбола: развитие волейбола в России на современном этапе развития общества; прикладная направленность баскетбола.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: история развития Олимпийских игр; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально - волевых качеств личности, понятие «спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов

к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Гигиена физической культуры и спорта: значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях волейболом.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

1 год обучения

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам; чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите; многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях; многократное выполнение изученных тактических действий.

Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала (обязательное применение изученных технических приёмов и тактических действий).

2 год обучения

Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам; чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите; многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях; многократное выполнение изученных тактических действий.

Учебные игры: игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола; задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала (обязательное применение изученных технических приёмов и тактических действий).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

1 и 2 годы обучения

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений или специальных упражнений с мячами, специальных беговых и прыжковых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

2 год обучения

Составление комплекса общеразвивающих упражнений, комплекса специальных беговых и прыжковых упражнений, комплекса упражнений с мячами для подготовительной части учебно-тренировочного занятия, комплекса упражнений на гибкость, растяжку для заключительной части учебно-тренировочного занятия и проведение этих комплексов, оказание помощи тренеру - преподавателю в проведении тестирования по физической подготовке.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «волейбол».

1 год обучения

Правила вида спорта «волейбол», судейство учебных игр в рамках учебно-тренировочных занятий.

2 год обучения

Правила вида спорта «волейбол», судейство учебных игр в рамках учебно-тренировочных занятий, неофициальных спортивных соревнований в качестве помощника судьи.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Обучение по Программе осуществляется в очной форме. При реализации Программы предусматриваются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) учебно-тренировочные занятия.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочные занятия с группой. Учебно-тренировочные занятия также могут проводиться с подгруппой или индивидуально.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, утверждённым распорядительным актом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в академических часах, продолжительностью 45 минут. Допускается проведение сдвоенных учебно-тренировочных занятий.

Занятия начинаются не ранее 08.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Количество учащихся в группе, а также режим учебно-тренировочных занятий представлены в Таблице № 1 Программы.

Одной из форм организации учебно-тренировочного процесса является *самостоятельная работа по индивидуальным планам*, которая используется в случаях невозможности проведения тренером-преподавателем учебно-тренировочных занятий (выезд на учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, болезнь, отпуск тренера-преподавателя, праздничные выходные дни).

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) Программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Количество учащихся в группе, режим учебно-тренировочных занятий

Таблица № 1

Спортивно-оздоровительные группы	Число занятий в неделю, продолжительность занятий (час.)	Минимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объём учебной нагрузки в неделю (час.)
«стартовый уровень»	3 раза 2 часа (по 45 минут)	10	20	6
«базовый уровень»	3 раза 2 часа (по 45 минут)	10	20	6

«продвинутый уровень»	3 раза 2 часа (по 45 минут)	10	20	6
-----------------------	--------------------------------	----	----	---

III. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по учебным предметам (видам спортивной подготовки)

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у учащихся системы знаний в области физической культуры и спорта и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Формы аудиторных и внеаудиторных занятий по теоретической подготовке включают: лекции, семинары, изучение специальной литературы, просмотр видеоматериалов, анализ проведенных игр.

Основными *формами* аудиторных занятий по теоретической подготовке являются лекции и семинары.

Лекция - представляет собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение тренером-преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов.

Семинарское занятие (семинар) - представляет собой коллективное обсуждение с учащимися теоретических вопросов под руководством тренера-преподавателя.

Особенностью семинарского занятия является возможность равноправного и активного участия каждого учащегося в обсуждении рассматриваемых вопросов.

Цель семинарского занятия - развитие самостоятельности мышления и творческой активности учащихся, формирование навыков самостоятельной работы с литературой, закрепление, углубление и расширение знаний по соответствующей теме.

Формы проведения семинарских занятий: развернутая беседа, устный опрос учащихся, прослушивание и обсуждение докладов (рефератов)

учащихся, семинар-диспут, семинар-дискуссия, семинар – «круглый стол», семинар – «мозговой штурм», семинар - деловая игра, комментированное чтение и анализ документов (литературы), решение задач на самостоятельность мышления, смешанная форма, с элементами различных форм проведения.

Выбор вида и формы проведения семинарского занятия определяются содержанием темы, возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка в системе подготовки волейболистов направлена на гармоничное развитие основных физических способностей и создание предпосылок для наиболее эффективного проявления специальных физических способностей в избранном виде спорта.

Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям волейбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Для реализации направленности данного вида подготовки используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, плавание, общеразвивающие упражнения и различные виды двигательной активности.

Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Общая физическая подготовка осуществляется в рамках отдельных учебно-тренировочных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Обязательным условием при проведении учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке является ознакомление учащихся с

техникой безопасности при занятиях различными видами двигательной активности.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в системе подготовки волейболистов, направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических способностей, необходимых для игры в волейбол.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей волейболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряжённости.

Основной формой организации занятий по специальной физической подготовке является - учебно- тренировочное занятие с группой.

При проведении занятий по специальной физической подготовке необходимо учитывать возрастные и гендерные особенности учащихся, определяющие выбор средств, методов и методических приёмов используемых в процессе подготовки волейболистов.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на овладение учащимися техническими умениями и навыками, используемыми в игровой деятельности.

Основной формой организации занятий по технической подготовке является – учебно-тренировочное занятие с группой.

Техническая подготовка также может осуществляться в рамках самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболистов направлена на совершенствование рациональных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, формирование умений рационального и целенаправленного использования способов и форм ведения

спортивной борьбы с учётом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства (адекватное игровым ситуациям применение многообразия техники игры).

Основной формой организации занятий по тактической подготовке является - учебно-тренировочное занятие с группой, в рамках теоретических и практических занятий.

Техническая подготовка также может осуществляться в рамках самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на реализацию тренировочного эффекта отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической) в игровой соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка является интегральной формой спортивной подготовки волейболистов. Она направлена на совершенствование умений вести борьбу. Для детей среднего и старшего возрастов, главным средством игровой подготовки - специально организованная и управляемая тренером двусторонняя учебная игра. Основная задача волейболистов в учебной игре не только в том, чтобы добиться результата, а в том, чтобы овладеть умением вести борьбу, наблюдая за ходом игры, отличая важное и существенное от случайного и второстепенного.

Для детей младшего возраста основным средством интегральной подготовки являются игровые упражнения - групповые, командные, игра в волейбол по облегчённым правилам.

Основными формами организации занятий по интегральной подготовке являются - учебно-тренировочное занятие с группой, участие в спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только

непосредственной целью учебно-тренировочного процесса, но и эффективным средством специальной подготовки.

Регулярное участие в спортивных соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надёжность игровых навыков и тактическое мастерство. Спортивные соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через спортивные соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков в полной мере использовать свои физические возможности, изученные технические приёмы и тактические действия, психологические качества в сложных условиях соревновательной деятельности.

Задачи, преследуемые при использовании данной формы организации учебно-тренировочного процесса определяются, прежде всего, уровнем подготовленности учащихся.

Основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта и развитие «соревновательных» качеств.

В зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся планируется участие учащихся в контрольных соревнованиях по физической и (или) технической подготовке, в неофициальных спортивных соревнованиях по волейболу (турниры, первенство СШ). Для наиболее подготовленных учащихся, планируется участие в официальных спортивных соревнованиях по волейболу.

Инструкторская практика

Инструкторская практика направлена на формирование знаний о методических приёмах составления комплексов физических упражнений, умений самостоятельного проведения комплексов физических упражнений,

применяемых в повседневной жизни (утренняя гимнастика, физкультурная пауза, профилактика утомляемости).

Судейская практика

Судейская практика направлена на формирование начальных навыков спортивного судьи по волейболу и включает в себя: изучение правил вида спорта «волейбол», участие совместно с тренером - преподавателем в судействе учебных игр, организации и судействе неофициальных и официальных спортивных соревнований (ведение протоколов соревнований др.), самостоятельное судейство спортивных соревнований.

Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе

Воспитательная работа предполагает тесное единство духовно-нравственного, умственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий, направленное на формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, тренера - преподавателя, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции, членом которого является спортсмен.

Виды воспитания:

1. Патриотическое воспитание: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально - спортивное воспитание: развитие морально-волевых качеств, воспитание эмоционально - волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить психические нагрузки.
3. Нравственное воспитание: воспитание чувства долга, чести, интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважения к тренеру.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания:

Средства: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы: нравственное воспитание применяется для формирования нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

Инициатива в реализации нравственного воспитания спортсменов принадлежит тренеру - преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических домашних заданий.

IV. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В целях контроля за освоением учебного материала Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) используются контрольные мероприятия - текущий контроль учащихся и промежуточная аттестация учащихся.

Для оценки текущего уровня подготовленности учащихся и освоения программного материала Программы используют текущий контроль, который предполагает регистрацию индивидуальных достижений учащихся в контрольных упражнениях (тестах).

Текущий контроль проводится обязательно в начале (входное тестирование) и в середине спортивного сезона.

Входное тестирование проводится в начале спортивного сезона, в целях определения исходного уровня физической подготовленности учащихся, являющегося основанием для планирования учебно-тренировочного процесса в спортивном сезоне.

Для достижения обозначенных целей используются тесты по общей и специальной физической подготовке (Таблицы № 2-4 Программы).

Текущий контроль проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

В течение спортивного сезона тренер-преподаватель может проводить текущий контроль уровня подготовленности учащихся по отдельным видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы, в том числе отдельной части или всего объёма учебного предмета (вида спортивной подготовки) Программы осуществляется в рамках проведения промежуточной аттестации учащихся по учебным предметам (видам спортивной подготовки), предусмотренным учебным планом.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения и в формах, определённых учебным планом Программы.

Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся

Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп «стартовый уровень»

Таблица № 2

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Контрольно-нормативные требования			
		мальчики		девочки	
		<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »				
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>				
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
1.2	Прыжок в длину с места (см)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »				
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>				

2.1	Бросок баскетбольного мяча из-за головы двумя руками, стоя	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
3.	Вид спортивной подготовки «Техническая подготовка»				
Контрольные упражнения					
3.1	Передача мяча двумя руками сверху	техника выполнения		техника выполнения	
3.2	Передача мяча двумя руками снизу	техника выполнения		техника выполнения	
3.3	Подача мяча	-	техника выполнения	-	техника выполнения
4.	Вид спортивной подготовки «Участие в спортивных соревнованиях»				
4.1	Участие в спортивных соревнованиях	не менее 1	не менее 2	не менее 1	не менее 2

Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп «базовый уровень»

Таблица № 3

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Контрольно-нормативные требования			
		мальчики		девочки	
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
1.	Вид спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»				
Контрольные упражнения (тесты)					
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
1.2	Прыжок в длину с места (см)	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
2.	Вид спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»				
Контрольные упражнения (тесты)					
2.1	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	по возрастному признаку (Приложение № 1)			
3.	Вид спортивной подготовки «Техническая подготовка»				
Контрольные упражнения					
3.1	Передача мяча двумя руками сверху	техника выполнения		техника выполнения	
3.2	Передача мяча двумя руками снизу	техника выполнения		техника выполнения	
3.3	Подача мяча	-	техника	-	техника

			выполнения		выполнения
4.	Вид спортивной подготовки «Участие в спортивных соревнованиях»				
4.1	Участие в спортивных соревнованиях	не менее 1	не менее 2	не менее 1	не менее 2

Комплексы контрольных упражнений и контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп «продвинутый уровень»

Таблица № 4

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Контрольно-нормативные требования			
		мальчики		девочки	
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
1.	Вид спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»				
	Контрольные упражнения (тесты)				
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,0	8,6	9,4	9,0
1.2	Прыжок в длину с места (см)	165	170	145	150
2.	Вид спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»				
	Контрольные упражнения (тесты)				
2.1	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	8	9	7	8
3.	Вид спортивной подготовки «Техническая подготовка»				
	Контрольные упражнения				
3.1	Передача мяча двумя руками сверху (кол-во раз)	8	10	8	10
3.2	Передача мяча двумя руками снизу (кол-во раз)	8	10	8	10
3.3	Подача мяча (кол-во раз)	3	3	3	3
4.	Вид спортивной подготовки «Участие в спортивных соревнованиях»				
4.1	Участие в спортивных соревнованиях	не менее 2	не менее 2	не менее 2	не менее 2

Методические рекомендации по проведению контрольных упражнений

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке

Челночный бег 3x10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертится стартовая и финишная

линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- линий коснуться рукой обязательно;
- в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает исходное положение, мяч в вытянутых руках над головой. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет

бросок мяча вперёд. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу. При выполнении броска пятки от пола не отрывать.

Система оценок: фиксируется дальность полёта мяча. Измерение дальности полёта мяча производится от контрольной линии до первого касания мяча об пол. Предоставляется три попытки, учитывается лучший результат. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра.

Методические указания:

- при выполнении броска наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются

Контрольные упражнения по технической подготовке

Передача мяча двумя руками сверху

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Испытуемый находится на расстоянии не менее 1-го метра от стены и выполняет передачи мяча **в стену** с собственного подброса, не ниже контрольной линии (отметка 2 метра от пола).

Система оценок: упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Оценивается техника выполнения контрольного упражнения. Засчитываются передачи, которые были сделаны выше контрольной линии, без грубых нарушений техники.

Для СОГ «продвинутый уровень» оценивается количество правильно выполненных передач.

Передача мяча двумя руками снизу

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый находится на расстоянии не менее 1-го метра от стены и выполняет передачи **в стену** с собственного подброса не ниже контрольной линии (отметка 1,5 метра от пола).

Система оценок: упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Оценивается техника выполнения контрольного упражнения. Засчитываются передачи, которые были сделаны выше контрольной линии, без грубых нарушений техники.

Для СОГ «продвинутый уровень» оценивается количество правильно выполненных передач.

Верхняя прямая подача мяча

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Испытуемый располагается в зоне подачи и выполняет подачи через сетку.

Система оценок: упражнение оценивается как «выполнено» или «не выполнено». Оценивается техника выполнения контрольного упражнения.

Для СОГ «продвинутый уровень» оценивается количество правильно выполненных передач.

V. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Материально-технические условия реализации Программы

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально – технического обеспечения включает в себя: спортивный зал с оборудованием для занятий волейболом (стойки, сетка волейбольная), мячи волейбольные, раздевалки, душевые или умывальники, туалеты.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. - М.: Физическая культура и спорт, 1985.

2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.р.

3. Ильин Е.Н. Психофизиология физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов.- М.:Просвещение, 1980.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы - СПб: Питер, 2000.
5. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры - М.: Советский спорт, 2004.
6. Медицинский справочник тренера. М., Физическая культура и спорт, 1976.
7. Оинума С. Уроки волейбола. М.: Физическая культура и спорт, 1985.
8. Подготовка юных волейболистов. М.: Физическая и спорт, 1962.
9. Спортивные игры: учебное пособие/под ред. Ю.Н. Клещева.-М.: Высшая школа, 1980.

Информационные образовательные ресурсы

<http://bmsi.ru> - библиотека международной спортивной информации.

<http://spo.1september.ru/> - газета Спорт в школе.

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> - уроки волейбола.

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html -методическая копилка.

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни».

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - журнал «Физическая культура».

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

<http://www.shkola-savina.ru/treneram/metodicheskaya-literatura.html>-

методические пособия по волейболу (сборники, пособия, книги, справочники).

<http://www.volley.ru/> - Всероссийская федерация волейбола.

**Оценка результатов выполнения контрольных упражнений
для учащихся спортивно-оздоровительных групп
«стартовый уровень», «базовый уровень»**

Контрольное упражнение (тест)	Возраст учащихся										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Мальчики											
Челночный бег 3x10 м (сек)	10,8	10,6	10,4	10,2	10,2	10,2	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
Прыжок в длину с места (см)	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
Бросок баскетбольного мяча из-за головы двумя руками, стоя (см)	2	2	3	3	-	-	-	-	-	-	-
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	-	-	-	-	3	3	3	4	4	4	4
Девочки											
Контрольное упражнение (тест)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Челночный бег 3x10 м (сек)	11,3	11,0	11,0	10,8	10,8	10,7	10,7	10,5	10,5	10,3	10,3
Прыжок в длину с места (см)	105	110	115	120	125	130	135	135	140	140	140
Бросок баскетбольного мяча из-за головы двумя руками, стоя (см)	2	2	3	3	-	-	-	-	-	-	-
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	-	-	-	-	3	3	3	4	4	4	4