

**Рабочие программы по видам спортивной подготовки
дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности «Волейбол»**
(утверждены в составе образовательной программы приказом МБУ ДО СШ
«Смена» от 31.08.2023 г. № 12-УД)

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 зайка 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 - вперед. Далее завершающее движение рукой - кистью, как при нападающем ударе, оставляя рукуверху (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 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 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 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; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния (на месте); на точность с собственного подбрасывания и набрасывания партнёра.

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 зайка 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; кувырki 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 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.

*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 - вперёд 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 вперёд, 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 вперёд вверх, перейти в упор лёжа (при касании пола руки согнуть);

упражнения с набивным мячом (1 кг): многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперёд 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 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 парях;

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 руку вверху (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 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: 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, сжатие 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 вперед, 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 руку вверху (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 руку вверху (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 передавать 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.

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****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».

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: 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.