

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»

Рассмотрена

На заседании методического

совета от 30.08.2023 г. Протокол №1



/О.А. Летунюк

Приказ № 462 от 01.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности

«Волейбол»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 11 – 16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Володько Ирина Викторовна,
педагог дополнительного образования

Мичуринск, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. педагога	Володько Ирина Викторовна
Вид программы	авторская
Тип программы	общеразвивающая
Образовательная область	развивающее обучение
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	теоретический, практический
Уровень освоения содержания образования	ознакомительный
Уровень реализации программы	среднее образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	3 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Нормативно-правовой и документальной базой программы являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (гл.10 ст.75).
2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41, зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660) с изменениями от 04.06.2014.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы:

на первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Актуальность:

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно

совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность:

Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований.

Цель дополнительной образовательной программы:

содействие физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
- уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Возраст детей:

Программа рассчитана на детей 10 - 14 лет.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы – 3
года

Режим занятий – 4 часа в неделю. Одно занятие – 2 часа, второе занятие – 1 час, третье занятие – 1 час..

Формы проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;

- соревнования.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках.

Задачи программы

Обучающие: сформировать практические навыки игры в волейбол в соответствии с нормативами физического развития и технической подготовленности

Развивающие: развитие выносливости, ловкости и силовых способностей.

Воспитательные: воспитание любви к спорту и потребности к регулярным занятиям спортом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-ый год обучения

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Теоретические занятия.	10	10		
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	4	4		опрос
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	4	4		опрос
Правила соревнований по волейболу.	2	2		опрос
2. Практические занятия.	102	12	90	
Общая физическая подготовка.	26	2	24	контроль техники
Специальная физическая подготовка.	26	2	24	контроль техники
Техническая и тактическая подготовка.	50	8	42	контроль техники
3. Соревнования и судейство.	32	3	29	
Инструкторская и судейская практика	4	1	3	опрос
Выполнение контрольных нормативов.	8		8	учет
Контрольные игры и соревнования.	20	2	18	зачет

Всего часов:	144	25	119	
---------------------	------------	-----------	------------	--

2-ий год обучения

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Теоретические занятия.	10	10		
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	4	4		опрос
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	4	4		опрос
Правила соревнований по волейболу.	2	2		опрос
2. Практические занятия.	102	12	90	
Общая физическая подготовка.	26	2	24	контроль техники
Специальная физическая подготовка.	26	2	24	контроль техники
Техническая и тактическая подготовка.	50	8	42	контроль техники
3. Соревнования и судейство.	32	3	29	
Инструкторская и судейская практика	4	1	3	опрос
Выполнение контрольных нормативов.	8		8	учет
Контрольные игры и соревнования.	20	2	18	зачет
Всего часов:	144	25	119	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2-й год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
					10	1.Теоретические занятия.		
1	09	05	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Вводное занятие.	спортзал	Опрос
2	09	05	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Краткие исторические сведения о возникновении игры.	спортзал	Опрос
3	09	06	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Краткие исторические сведения о возникновении игры.	спортзал	Опрос
4	09	07	13.30 – 14.15	Тренировка	1	История и пути развития современного волейбола.	спортзал	Опрос
5	09	12	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	спортзал	Опрос
6	09	12	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Оснащение спортсмена.	спортзал	Опрос
7	09	13	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	спортзал	Опрос
8	09	14	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	спортзал	Опрос
9	09	19	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Правила соревнований по волейболу.	спортзал	Опрос
10	09	19	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Правила соревнований по волейболу.	спортзал	Опрос
				Тренировка	120	2. Практические занятия.	спортзал	
				Тренировка	26	ОФП	спортзал	
11	09	20	14.25 – 15.10	Тренировка	1	ОФП. Гигиена волейболиста.	спортзал	опрос

12	09	21	13.30 – 14.15	Тренировка	1	ОФП. Самоконтроль спортсмена.	спортзал	опрос
13	09	26	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук	спортзал	Контроль техники
14	09	26	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Упражнения для развития мышц ног и таза	спортзал	Контроль техники
15	09	27	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	спортзал	Контроль техники
16	09	28	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Упражнения для мышц шеи и туловища	спортзал	Контроль техники
17	10	03	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Упражнения для развития гибкости	спортзал	Контроль техники
18	10	03	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Упражнения с набивными мячами	спортзал	Контроль техники
19	10	04	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах	спортзал	Контроль техники
20	10	05	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Легкоатлетические упражнения	спортзал	Контроль техники
21	10	10	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Бег с препятствиями	спортзал	Контроль техники
22	10	10	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Бег с препятствиями	спортзал	Контроль техники
23	10	11	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Упражнения в висах и упорах	спортзал	Контроль техники
24	10	12	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах	спортзал	Контроль техники
25	10	17	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Эстафетный бег, эстафеты с предметами	спортзал	Контроль техники
26	10	17	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Упражнения для развития ловкости	спортзал	Контроль техники
27	10	18	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Упражнения для развития силовых качеств	спортзал	Контроль техники
28	10	19	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Упражнения для развития выносливости	спортзал	Контроль техники
29	10	24	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Упражнения для развития быстроты	спортзал	Контроль техники
30	10	24	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	спортзал	Контроль техники
31	10	25	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	спортзал	Контроль техники
32	10	21	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Упражнения для развития ловкости.	спортзал	Контроль техники
33	10	31	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Упражнения для развития быстроты	спортзал	Контроль техники
34	10	31	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Упражнения для развития выносливости	спортзал	Контроль техники
35	11	01	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Упражнения для развития быстроты	спортзал	Контроль техники

36	11	02	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Упражнения для развития прыгучести	спортзал	Контроль техники
	11	07	13.30 – 14.15	Тренировка	26	СФП	спортзал	
37	11	07	14.25 – 15.10	Тренировка	1	СФП. Влияние физических упражнений на организм человека.	спортзал	
38	11	08	14.25 – 15.10	Тренировка	1	СФП. Сведения о строении организма.	спортзал	опрос
39	11	09	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Специальные прыжковые упражнения.	спортзал	опрос
40	11	14	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Специальные прыжковые упражнения.	спортзал	Техника выполнения
41	11	14	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Специальные прыжковые упражнения.	спортзал	Техника выполнения
42	11	15	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Специальные прыжковые упражнения.	спортзал	Техника выполнения
43	11	16	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Специальные прыжковые упражнения.	спортзал	Техника выполнения
44	11	21	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Специальные беговые упражнения.	спортзал	Техника выполнения
45	11	21	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Специальные беговые упражнения.	спортзал	Техника выполнения
46	11	22	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Специальные беговые упражнения.	спортзал	Техника выполнения
47	11	23	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Специальные беговые упражнения.	спортзал	Техника выполнения
48	11	28	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Специальные беговые упражнения.	спортзал	Техника выполнения
49	11	28	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Специальные беговые упражнения.	спортзал	Техника выполнения
50	11	29	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Имитация нападающего удара.	спортзал	Техника выполнения
51	11	30	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Имитация нападающего удара.	спортзал	Техника выполнения
52	12	05	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Имитация нападающего удара.	спортзал	Техника выполнения
53	12	05	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Имитация нападающего удара.	спортзал	Техника выполнения
54	12	06	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Имитация нападающего удара.	спортзал	Техника выполнения
55	12	07	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Имитация блокирования.	спортзал	Техника выполнения
56	12	12	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Имитация блокирования.	спортзал	Техника выполнения
57	12	12	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Имитация блокирования.	спортзал	Техника выполнения
58	12	13	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Имитация блокирования.	спортзал	Техника выполнения
59	12	14	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Упражнения с набивными мячами.	спортзал	Техника выполнения
60	12	19	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Упражнения с набивными мячами.	спортзал	Техника выполнения
61	12	19	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Упражнения с теннисными мячами.	спортзал	Техника выполнения
62	12	20	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Упражнения с теннисными мячами.	спортзал	Техника выполнения

				Тренировка	50	Техническая и тактическая подготовка.	спортзал	
63	12	21	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Передача сверху двумя руками над собой. Теория.	спортзал	Опрос
64	12	26	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Передача сверху двумя руками в парах. Теория.	спортзал	Опрос
65	12	26	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Передача сверху двумя руками в парах. Теория.	спортзал	Опрос
66	12	27	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Передача сверху двумя руками в парах. Теория.	спортзал	Опрос
67	01	28	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Перемещения и стойки. Теория.	спортзал	Опрос
68	01	09	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Перемещения и стойки. Теория.	спортзал	Опрос
69	01	09	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Перемещения и стойки. Теория.	спортзал	Опрос
70	01	10	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Теория.	спортзал	Техника выполнения
71	01	11	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Теория.	спортзал	Техника выполнения
72	01	16	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	спортзал	Техника выполнения
73	01	16	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	спортзал	Техника выполнения
74	01	17	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	спортзал	Техника выполнения
75	01	18	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	спортзал	Техника выполнения
76	01	23	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой	спортзал	Техника выполнения
77	01	23	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой	спортзал	Техника выполнения
78	01	24	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой	спортзал	Техника выполнения
79	01	25	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	спортзал	Техника выполнения
80	01	30	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	спортзал	Техника выполнения
81	01	30	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	спортзал	Техника выполнения
82	01	31	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	спортзал	Техника выполнения
83	02	01	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	спортзал	Техника выполнения
84	02	06	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Нижняя прямая подача.	спортзал	Техника выполнения

85	02	06	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Нижняя прямая подача.	спортзал	Техника выполнения
86	02	07	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Нижняя прямая подача.	спортзал	Техника выполнения
87	02	08	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Нижняя боковая подача	спортзал	Техника выполнения
88	02	13	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Нижняя боковая подача	спортзал	Техника выполнения
89	02	13	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Нижняя боковая подача	спортзал	Техника выполнения
90	02	14	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Верхняя прямая подача.	спортзал	Техника выполнения
91	02	15	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Верхняя прямая подача.	спортзал	Техника выполнения
92	02	20	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Верхняя прямая подача.	спортзал	Техника выполнения
93	02	20	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	спортзал	Техника выполнения
94	02	21	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	спортзал	Техника выполнения
95	02	22	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	спортзал	Техника выполнения
96	02	27	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	спортзал	Техника выполнения
97	02	27	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	спортзал	Техника выполнения
98	02	28	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	спортзал	Техника выполнения
99	03	01	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	спортзал	Техника выполнения
100	03	06	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	спортзал	Техника выполнения
101	03	06	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	спортзал	Техника выполнения
102	03	07	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	спортзал	Техника выполнения
103	03	13	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	спортзал	Техника выполнения
104	03	13	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	спортзал	Техника выполнения

105	03	14	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Нападающий удар по ходу шей рукой с разбега по мячу, установленному в держателе.	спортзал	Техника выполнения
106	03	15	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Нападающий удар по ходу шей рукой с разбега по мячу, установленному в держателе.	спортзал	Техника выполнения
107	03	20	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Нападающий удар после передачи партнера	спортзал	Техника выполнения
108	03	20	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Нападающий удар после передачи партнера	спортзал	Техника выполнения
109	03	21	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Нападающий удар после передачи партнера	спортзал	Техника выполнения
110	03	22	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Одиночное блокирование	спортзал	Техника выполнения
111	03	27	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Одиночное блокирование	спортзал	Техника выполнения
112	03	27	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Одиночное блокирование	спортзал	Техника выполнения
				Тренировка	4	Инструкторская и судейская практика	спортзал	
113	03	28	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	спортзал	Опрос
114	03	29	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Судейство во время товарищеских встреч.	спортзал	Опрос
115	04	03	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Ведение протокола.	спортзал	Опрос
116	04	03	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Выполнение обязанностей судей.	спортзал	Опрос
				Тренировка	8	Выполнение контрольных нормативов.	спортзал	
117	04	04	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Бег 30 м.	спортзал	Учет
118	04	05	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Бег 100 м.	спортзал	Учет
119	04	10	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Прыжок в длину с места.	спортзал	Учет
120	04	10	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Прыжок вверх с разбега(см)	спортзал	Учет
121	04	11	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками сидя (м)	спортзал	Учет
122	04	12	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	спортзал	Учет
123	04	17	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Подача мяча в пределы площадки.	спортзал	Учет
124	04	17	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Приём мяча с подачи.	спортзал	Учет
				Тренировка	20	Контрольные игры и соревнования.	спортзал	

125	04	18	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Правила участия в соревнованиях различного уровня.	спортзал	Опрос
126	04	19	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Правила судейства во время игры.	спортзал	Опрос
127	04	24	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Соревнования между группами.	спортзал	Зачет
128	04	24	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Соревнования между группами.	спортзал	Зачет
129	04	25	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Соревнования между группами.	спортзал	Зачет
130	04	26	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Товарищеская игра.	спортзал	Зачет
131	05	02	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Товарищеская игра.	спортзал	Зачет
132	05	03	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Товарищеская игра	спортзал	Зачет
133	05	08	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Товарищеская игра.	спортзал	Зачет
134	05	08	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Товарищеская игра.	спортзал	Зачет
135	05	10	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Контрольные испытания по ОФП.	спортзал	Зачет
136	05	15	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Контрольные испытания по ОФП.	спортзал	Зачет
137	05	15	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Контрольные испытания по ОФП.	спортзал	Зачет
138	05	16	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Контрольные испытания по технической подготовке.	спортзал	Зачет
139	05	17	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Контрольные испытания по технической подготовке.	спортзал	Зачет
140	05	22	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Контрольные испытания по технической подготовке.	спортзал	зачет
141	05	22	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Контрольная игра.	спортзал	Зачет
142	05	23	14.25 – 15.10	Тренировка	1	Контрольная игра.	спортзал	Зачет
143	05	24	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Контрольная игра.	спортзал	Зачет
144	05	29	13.30 – 14.15	Тренировка	1	Контрольная игра.	спортзал	Зачет

**Учебно- тематический план
3-ий год обучения**

Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
	Всего	Тео-рия	Прак-тика	
1.Теоретические занятия.	10	10		
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	4	4		опрос
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	4	4		опрос
Правила соревнований по волейболу.	2	2		опрос
2. Практические занятия.	102	12	90	
Общая физическая подготовка.	26	2	24	контроль техники
Специальная физическая подготовка.	26	2	24	контроль техники
Техническая и тактическая подготовка.	50	8	42	контроль техники
3. Соревнования и судейство.	32	3	29	
Инструкторская и судейская практика	4	1	3	опрос
Выполнение контрольных нормативов.	8		8	учет
Контрольные игры и соревнования.	20	2	18	зачет
Всего часов:	144	25	119	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические

знания:

- Краткие исторические сведения о возникновении игры.
- История и пути развития современного волейбола.
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.
- Оснащение спортсмена.
- Основы спортивной тренировки.
- Техника безопасности.
- Правила игры в волейбол.

Практические занятия:

- **Строевые упражнения.**
- **Гимнастические упражнения.** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса,

тазобедренного сустава, туловища и шеи.

- **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
- **Легкоатлетические упражнения.** Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
- **Упражнения в висах и упорах.** Из виса хватом сверху подтягивание.
- **Спортивные игры.** Баскетбол и ручной мяч.
- **Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств:**
 1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
 2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
 3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
- **Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте в прыжке.
- **Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча.

Техника и тактика игры:

- **Техника нападения. Действия без мяча.** Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.
- **Техника защиты. Действия без мяча.** Перемещения и стойки.
- **Действия с мячом.** Прием мяча, блокирование.
- **Тактика нападения.** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия
- **Тактика защиты.** Индивидуальные действия, групповые действия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические знания.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Практические занятия.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и пополуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

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

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

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

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

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

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

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
7. Подъем штанги на грудь и тяга.
8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).

10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).

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

13. Прыжки через скакалку.

14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

16. Напрыгивание на предметы различной высоты.

17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.

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

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

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

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

1. Серия прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2 х 2; 3 х 3; 4 х 4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

Упражнения для развития ловкости.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
6. Эстафеты с преодолением препятствий.
7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.
8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
9. Игра в защите — один против двух.
10. Нападающие удары из трудных положений.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий педагог (учитель) должен учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. (Упражнения с отягощением применяются для учащихся не ранее 14 лет).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

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

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча

через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота - 1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивание мяча в высшей точки взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные

прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

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

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекувырки после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-13 лет		14-16 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на	-	12	-	13

	низкой перекладине из виса лежа				
--	------------------------------------	--	--	--	--

2. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз		
		1 год	2 год	3 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6	8
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6	8	10
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6	8
4.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3	5	8
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5	8
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12	16
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3	5	7
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5	8
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3	5	7
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6	8
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7	10
12.	Подача на точность	4	6	8
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5	7
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3	5	7

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1) Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы);

2) Правила игры по спортивным играм (волейбол, баскетбол, ручной мяч);

Форма проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования.

Техническое оснащение занятий:

1	Сетка волейбольная	2 штуки
2	Стойки волейбольные	2 штуки
3	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5	Гимнастические маты	3 штуки
6	Скакалки	30 штук
7	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8	Резиновые амортизаторы	25 штук
9	Гантели различной тяжести	20 штук
10	Мячи волейбольные	30 штук
11	Рулетка	2 штуки

Методы, используемые на занятиях:

- 1) Наглядный метод – стенды, наглядные пособия, показ педагогам правильности выполнения упражнений;
- 2) Словесный метод – беседа, обсуждение соревнований;
- 3) Практический метод – тренировки.

Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.
11. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
12. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
13. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.

