

**Муниципальное бюджетное учреждение  
Дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа  
Р.п.Вешкайма Ульяновской области**

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4  
От 12.05. 2023г.

Утверждаю



Директор МБУ ДО ДЮСШ р.п.Вешкайма  
К.В.Ишмуратов  
От 31.05.2023г.  
Приказ № 18

**Дополнительная общеразвивающая программа по направлению  
«Волейбол»  
(432часа)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый, базовый

Возраст обучающихся : на первый год обучения 9-11 лет

на второй год обучения 12-17 лет

тренер-преподаватель: Генералов Д.А.

р.п. Вешкайма  
2023г.

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 9 до 17 лет в условиях Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа р.п. Вешкайма (на базе МОУ Ермоловская СШ им.П.Д.Дорогойченко).

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе следующих нормативных документов:**

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16, ст.17, ст.75, ст.79);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 29.12.2022 № 273 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ №09-3242 от 18.11.2015
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

### ***Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:***

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 24.04.2020.№2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

### ***Локальные акты ОО :***

- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Вешкайма;
- Положение о порядке проведения промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля успеваемости от 21.05.2018 № 7;
- Положение о порядке приёма, отчисления от 10.01.2020 № 8/1У;
- Правила внутреннего распорядка обучающихся от 10.01.2020 № 8/1У;
- Положение о порядке обработки персональных данных обучающихся в МБУ ДО ДЮСШ р.п. Вешкайма от 10.01.2020 № 8/1У;
- Положение о дистанционном обучении обучающихся внутреннего МБУ ДО ДЮСШ р.п. Вешкайма от 06.04.2020 № 36;

### **Направленность образовательной программы**

Уровень освоения программы: *базовый*

Направленность (профиль) программы: *физкультурно-спортивная*

**Классический волейбол**, который изначально назывался “минтоннет” (mintonette), был изобретен в 1895 году Уильямом Дж. Морганом. Примечательно, что это произошло всего 4 года спустя после изобретения баскетбола. Морган — выпускник Спрингфилда. В 1892 году он пообщался с изобретателем баскетбола Джеймсом Нейсмитом. Спустя 3 года после этой встречи Уильям Морган изобрел свою игру, смешав элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола.

**Волейбол** (англ. volleyball от volley — «удар с лёту» и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника

Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), волейбол на снегу, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол

Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

**Волейбол** — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Систематические занятия волейболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия в волейбольной секции рассматривается как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

**Волейбол** – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным волейболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предназначена для реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Вешкаймская детско-юношеская спортивная школа» Ульяновской области.

### ***Актуальность программы***

***Отличительные особенности настоящей программы*** заключаются в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол с применением основополагающих принципов:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; воспитательной работы; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки годовых циклах.

Надо обеспечивать в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип вариативности, даёт возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников. В воспитании дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

### **Педагогическая целесообразность:**

#### ***Программа построена на принципах:***

- *целостности процесса* обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- *культуросообразности* (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- *сотрудничества и ответственности;*
- *сознательного усвоения обучающимися учебного материала;*
- *последовательности и систематичности* (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- *непрерывности и наглядности.*

Программа предусматривает изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких знаний и умений по данному виду спорта, по следующим разделам:

- Общие основы волейбола;
- Основы физической подготовки в волейболе;
- Основы специальной физической подготовки;
- Изучение и обучение основам техники волейбола;
- Изучение и обучение основам тактики игры.
- Воспитание физических качеств занимающихся волейболом.

***Адресат программы*** – обучающиеся в возрасте 9–17 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, что позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время.

В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

***Наполняемость в учебных группах составляет:***

*первый год обучения* (возраст обучающихся 9-11 лет) – 12-15 человек;

*второй год обучения* (возраст обучающихся 12-17 лет) – 12-15 человек;

***Условия формирования групп:***

принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Уменьшение количества обучающихся в группе на втором году обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала. Состав группы постоянный, возможно формирование группы учащихся одного возраста или разновозрастных групп.

Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения обучающимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших обучающихся на 2 год обучения производится по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинском заключении о состоянии здоровья обучающихся.

***Объем и срок освоения программы:*** Срок реализации программы: 2 года, первый год для детей 9-11 лет, второй – для детей 12-17 лет. Период реализации программы: с сентября по май включительно (36 недель). Программа модульная, состоит из 4 модулей:

1 г.о. - модуль № 1 – 96 часов (сентябрь-декабрь), модуль № 2 - 120 часов (январь-май);

2 г.о. - модуль № 3 – 96 часов (сентябрь-декабрь), модуль № 4 – 120 часов (январь-май).

Форма обучения по данной программе: очная.

***Режим занятий:*** Общее количество часов в год – 216 часов каждый год обучения. Учащиеся по данной программе могут заниматься (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14) до 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа, продолжительность занятий 45 минут, на начальном этапе 30 минут перерыв между занятиями 10 минут.

Уровень освоения содержания образования – стартовый и базовый.

**Первый уровень** (стартовый) предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола. Воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини волейбол - пионербол). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

**Второй уровень** («начальной спортивной специализации» - базовый) посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период

осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к волейболу. Возраст 12-17 лет. Сочетается этот этап первым и вторым годами начальной подготовки обучения групп: ДЮСШ

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями посредством обучения игре в волейбол.

**Задачи:**

**ПРЕДМЕТНЫЕ:**

- ★ формирование устойчивого интереса к занятиям;
- ★ формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- ★ формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- ★ овладение основами игры в волейбол;

овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

- ★ использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- ★ умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- ★ умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- ★ владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- ★ выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- ★ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях; умение вести познавательную деятельность в группе.

**ЛИЧНОСТНЫЕ:**

- ★ содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- ★ развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения

определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в волейболе;

- ★ воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Учащиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

### 1.3. Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**216 часов/1 год, 216 часов/2 год**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

#### **1 г.о. (1-2 модуль)**

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

#### **2 г.о.(3-4 модуль)**

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся спортивных школ определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки.

В первые два года на тренировочном этапе периодизации годичного цикла в принятом понимании нет. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

№ раздела	Разделы программы	Вид занятий	1 год обучения (1-2 модуль)	2 год обучения (3-4 модуль)	Итого
1	Основы знаний	теория	6	6	12



1.1.	Техника безопасности	теория	2	2	4
1.2	Теоретическая подготовка	теория	4	4	8
2-3	<b>Общая физическая</b>	<b>практика</b>	<b>74</b>	<b>60</b>	<b>134</b>
	<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>42</b>	<b>36</b>	<b>78</b>
4	Техническая подготовка	практика	62	60	122
5	Тактическая подготовка	практика	22	42	64
6	Контрольные нормативы	Приём, контроль.	4	6	10
<b>ИТОГО</b>			<b>216</b>	<b>216</b>	<b>432</b>

*Содержание программы* включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

***Материал программы представлен в разделах:***

- ★ основы знаний (теоретическая подготовка);
- ★ общая физическая, специальная физическая подготовка;
- ★ техническая подготовка;
- ★ тактическая подготовка;
- ★ Контрольные нормативы (соревновательная деятельность).

В разделе «**Основы знаний**» - **теоретическая подготовка** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

***Структура знаний содержит:***

- личностно-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием;
- знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами группы, команды и т.д.;
- знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Это, по сути, знание физкультурно-спортивной этики;
- знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. знания, полученные на теоретических занятиях, преобразуются в жизнедеятельности индивида;
- знания правил техники безопасности на занятиях спортом спортивно - массовых мероприятиях, правилами личной безопасности при самостоятельных занятиях.

Сообщение знаний учащимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на

индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал для формирования у детей общей культуры движений, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и совершенствование базовых умений игры в волейбол, так же в этом разделе даны упражнения, которые развивают определенные двигательные качества.

Постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в тоже время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал, способствующий развитию физических качеств занимающихся применительно к волейболу, приобретению специализированных умений и навыков игры в волейбол, обучение юных спортсменов техническим и тактическим приемам.

**Техническая подготовка понятие о спортивной технике.** Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки волейболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

**Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры.**

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Одним из приемов обучения является выделение и совершенствование основы **технического приема или тактического действия**. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия.

Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

Рекомендуется проводить:

- на первом году обучения соревнования по физической подготовке (контрольные нормативы),
- на втором году обучения соревнования по физической (контрольные нормативы ) и игровой подготовке по упрощенным правилам. Лучше всего начинать в двухсторонних игр и игровых упражнений, на малых игровых площадках.

### **Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)**

<b>№</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>Группы начальной подготовки</b>
----------	------------------------------	------------------------------------

		<b>(на конец учебного года)</b>	
		<b>1-й год</b>	<b>2-й год</b>
1	Бег 30м, с	5,5	5,3
2	Бег 30м (5*6м),с	12,0	11,5
3	Бег 92 м изменением направлением направления, «ёлочка), с	-	-
4	Прыжок в длину с места, см	185	200
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:		
	-сидя	5,8	6,6
	-стоя	11,0	11,5
7	Становая сила, кг	70	86

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)**

№	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год
1	Длина тела, см	157	162
2	Бег 30м, с	5,9	5,8
3	Бег 30м (5*6м),с	12,2	11,9
4	Бег 92 м изменением направлением направления, «ёлочка), с	-	-
5	Прыжок в длину с места, см	165	175
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:		
	-сидя	4,0	5,0
	-стоя	8,0	9,0
8	Становая сила, кг	55	61

Для спортивно-оздоровительного этапа содержание контрольных испытаний формируется на основе учебных норм школьной программы по физической культуре. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года

### **Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату (девушки, юноши)**

№	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)	
		1-й год	2-й год
1	2	3	4
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
2	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам 16-17 лет – в прыжке	3	3
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3
4	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4
5	Прием снизу – верхняя передача	5	6
6	Потери подач в игре (%)	40	35
7	Ошибка при приеме подачи в игре(%)		30

### **Контрольно переводные испытания по технической подготовке (волейбол) для спортивно-оздоровительного этапа (юноши, девушки 9-17 лет)**

№	Контрольные испытания	Год занятий	
		1-й	2-й
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
2	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	3	3
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3

## **Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу**

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

### **Физическая подготовка.**

1. *Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30м: 5\*6м.* На расстоянии 6м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащихся бежит, преодолевая, расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 92м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50\*50см. число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за головы и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. *Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометрия.

### **Техническая подготовка**

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, высота ограничителей 3м, расстояние от сетки не более 1,5 м. если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1м и 20-30см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точности подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: первая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6\*2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3\*3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального «мячмета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6(5), учащийся должен направлять его через ленту, натянутую на расстоянии 1-5м от сетки и на высоте 3м, в зону 3 или 2. Если мяч выдает за пределы указанной зоны или задевает сетку, то

такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установит на площадке обод диаметром 2м на высоте 1,5м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся делается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет – верхние, в 15-16 лет – планирующие. Учитывается количество попаданий и качество выполнения.

**4. Командное действия в защите.** Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

**Теоретическая подготовка.** Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

### **Распределение объёмов компонентов тренировки 1-2 года обучения по модулям (в часах)**

Этапы, периоды годового цикла	Количество недель и часов	Виды подготовки								Итого часов
		теоретическая	физическая		техническая		тактическая		контрольные нормативы, соревнования	
			Общая	Специальная	Нападение	Защита	Нападение	Защита		
1	2	3	4	5	6	8	7	8	9	10
<b>1 год обучения</b>										
Подготовительный период <b>1 модуль</b>	<b>16 96ч</b>	2ч	66ч	26ч	-	-	-	-	2ч	<b>96ч</b>
Соревновательный период Переходный период <b>2 модуль</b>	<b>20 120ч</b>	4ч	-	40ч	34ч	30ч	6ч	4ч	2ч	<b>120ч</b>
Всего часов в год										<b>216ч</b>
<b>2 год обучения</b>										
Подготовительный период <b>3 модуль</b>	<b>16 96ч</b>	2ч	52ч	40ч	-	-	-	-	2ч	<b>96ч</b>
Соревновательный период Переходный период <b>4 модуль</b>	<b>20 120ч</b>	4ч	-	12ч	30ч	28ч	22ч	20ч	4ч	<b>120ч</b>
Всего часов в год										<b>216ч</b>
Всего часов по программе										<b>432ч</b>

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 года обучения

№ занятия	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1 модуль</b>					
<b>1</b>	<b>1. Основы знаний</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>1</b>	Техника безопасности на занятиях. Гигиенические основы на занятиях физическими упражнениями. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.	2	2	-	Опрос
	<b>2-3. Общая физическая и специальная физическая подготовка</b>	<b>66</b>	<b>-</b>	<b>66</b>	<b>Нормативы</b>
<b>2-4</b>	Строевые упражнения Легкоатлетические упражнения ОРУ(с предм. Без предм) Игры - эстафеты	6		6	<b>наблюдения</b>
<b>5-7</b>	Упражнения для развития прыгучести	6		6	
<b>8-10</b>	Упражнения для развития быстроты Игры эстафеты	6		6	
<b>11-13</b>	Упражнения на развитие координации Подвижные игры	6	-	6	
<b>14-16</b>	Акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувырки)	6	-	6	
<b>17-19</b>	Упражнения для развития специальной силы Подвижные игры	6	-	6	
<b>20-22</b>	Упражнения набивными мячами Игры эстафеты	6	-	6	
<b>23-25</b>	Упражнения для развития быстроты Спортивные игры	6	-	6	
<b>26-28</b>	Упражнения для развития выносливости Игры эстафеты	6	-	6	
<b>29-31</b>	Упражнения для развития ловкости Подвижные игры	6	-	6	

<b>32-35</b>	Основные приемы техники игры в нападении и защите. Подвижные игры	8	-	8	
<b>36-38</b>	Беговые упражнения Игры - эстафеты	6	-	6	
<b>39-41</b>	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча Подвижные игры	6	-	6	
<b>42-44</b>	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Спортивные игры	6	-	6	
<b>45-47</b>	Упражнения необходимые для развития прыгучести	6	-	6	
<b>48</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>2ч</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Приём нормативов</b>
<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА 1 ПОЛУГОДИЕ</b>		<b>96ч</b>	<b>2</b>	<b>94ч</b>	
<b>2 модуль</b>					
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>опрос</b>
<b>49-50</b>	1. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники тренировки. Характеристика технической и тактической подготовки. 2. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. 3. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства. Техника безопасности на занятиях	4	4		
	<b>СФП</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	
<b>51-54</b>	Беговые упражнения Упражнения с набивным мячом Игры эстафеты	8	-	8	
<b>55-59</b>	Упражнения с волейбольным мячом- броски, ловля мяча, передачи мяча	10	-	10	



	Спортивные игры				
<b>60-64</b>	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.	10	-	10	
<b>65-70</b>	Упражнения для развития прыгучести Беговые упражнения Подвижные игры	12	-	12	
	<b>4. Техническая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	<b>Наблюдение</b>
	<b>4.1. Техника нападения</b>	34	-	34	
<b>71-75</b>	<b>1. Перемещения и стойки:</b> - стойки основная, низкая; - ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; - двойной шаг, скачок вперед; - остановка шагом; - сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Спортивные игры	10	-	10	
	<b>2. Техника владения мячом:</b>	24	-	24	<b>Наблюдение</b>
<b>79-80</b>	- передача мяча; - ловля мяча Спортивные игры	10	-	10	
<b>81-87</b>	- передача мяча через сетку; - подача мяча сверху; - приём мяча Спортивные игры	14	-	14	
	<b>4.2. Техника защиты</b>	30		30	<b>Наблюдение</b>
<b>88-91</b>	<b>1. Перемещения и стойки:</b> - то же, что в нападении, внимание низким стойкам; - скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; - сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.	8	-	8	
	<b>2. Техника владения мячом</b>				
<b>92-96</b>	- Прием сверху двумя руками: - прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); - после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); - прием нижней прямой подачи.	10	-	10	
<b>97-100</b>	Прием снизу двумя руками: - прием подвешенного мяча, - брошенного партнером - на месте и после перемещения; - в парах направляя мяч вперед	8	-	8	

	вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;				
<b>101-102</b>	- «жонглирование» стоя на месте и в движении; - прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры	4	-	4	
	<b>5. Тактическая подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>Наблюдение</b>
	<b>Игра в нападении:</b>	6	-	6	
<b>103-105</b>	- индивидуальные действия - групповые действия; - командные действия. Спортивные игры	6		6	
	<b>Игра в защите:</b>	4		4	<b>Наблюдение</b>
<b>106-107</b>	- индивидуальные действия - групповые действия; - командные действия. Спортивные игры	4		4	
<b>108</b>	<b>6. Контрольные нормативы</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Сдача нормативов</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

## Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед с использованием наглядного материала. Лучше всего теоретическую подготовку проводить так, чтобы изучение теоретического материала совмещалось с закреплением его в практических занятиях.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности. Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их на занятиях и соревнованиях. На занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

### Теоретическая подготовка (возрастная категория 9-11 лет)

#### 1. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития подготовленности, в воспитании людей.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видам спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных

- факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.
3. *Спортивные соревнования*, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно- оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.
  4. *Основы техники и тактики* избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники тренировки. Характеристика технической и тактической подготовки.
  5. *Основы методики обучения* физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.
  6. *Оборудование и инвентарь*, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства. Техника безопасности на занятиях

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*На 1 г.о. (1-2 модуль)* занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений:

- формирование правильной осанки;
- ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой);
- метания (бросания);
- лазанье, упражнения в равновесии.

**Физическая подготовка** складывается из **общей и специальной подготовки**. Между ними существует тесная связь.

#### ***Общая физическая подготовка***

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

*Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:*

- первая для мышц рук и плечевого пояса;
- вторая - для мышц туловища и шеи;
- третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через палку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают:

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

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м

*Прыжки:*

- через планку с прямого разбега;
- в высоту с разбега;
- в длину тройной прыжок с места;
- в длину с разбега.
- прыжки с утяжелением (1-3 кг)

*Метания:*

- малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока;
- метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

*Спортивные и подвижные игры.*

Баскетбол, ручной мяч, мини-футбол, пионербол, бадминтон и др.

### **Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол (пионербол).

Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п).

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

*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, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи и т.д.

*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.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же набивным мячом (двумя) в руках (до 1-3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки отклоняться).

*Упражнения с отягощением*

Многочисленные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены

*Прыжки:*

- на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- То же с отягощением;
- Напрыгивание на гимнастическую скамейку, тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд;
- Прыжки в глубину с гимнастической стенки гимнастические маты (для мальчиков).
- Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
- Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи ит.п.);
- Прыжки с места вперед, и вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами;
- Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте;
- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки;
- Прыжки опорные прыжки с места и с разбега в сочетании.

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

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями);
- Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами;
- Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой;

- Упор, лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте;
- Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть);
- Многократные броски набивного мяча (1 кг) от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (*особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев*).
- Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование);
- Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. -***

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

- Упражнения с резиновыми амортизаторами;
- Упражнения с набивным мячом;
- Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе;
- Броски мяча снизу одной и двумя руками;
- Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо.
- Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м.
- Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны.
- То же, но после перемещения от сетки.
- Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно).
- Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).
- Подача мяча слабой рукой.

## ***ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.***

Сведения по техническим аспектам игры в волейбол:

- основные стойки;
- техника передвижения;
- прыжки;
- техника владения мячом;
- техника передач;
- техника защиты и нападения;
- Совершенствование приёмов игры.

### **Техника нападения**

#### **Стойка игрока 1 г.о.**

***1.Стойка игрока*** - наиболее рациональные исходные положения игрока для выполнения различных перемещений, технических приёмов и технических действий во время игры. В зависимости от угла сгибания ног различаются высокая, средняя и низкая стойка.

### *Перемещения и стойки:*

- стойки основная, низкая;
- ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед;
- двойной шаг, скачок вперед;
- остановка шагом;
- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

## **2. Передвижения.**

*Перемещения* - способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приёмов и тактических действий.

На начальном этапе изучаются самые доступные способы перемещения – простыми и приставными шагами, бег.

*Простой шаг* выполняется как при обычной ходьбе, но в положении стойки игрока.

*Движение в приставном шаге* начинается с ноги ближе стоящей по направлению движения. Приставные шаги выполняются вперёд, вправо, влево.

### **Упражнения для отработки передвижения:**

- в стойке, приставные шаги вправо-влево (шагом вперед-назад);
- от одной обозначенной линии к другой двойным шагом (скачком) остановиться у второй линии, сделать поворот в стойку;
- по сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног;
- в стойке перемещения по периметру площадки;
- ходьба в колонне по одному приставными шагами лицом вперёд правая нога впереди, по сигналу – смена ног.
- бег по разметке с остановками по сигналу.
- бег с изменением направления движения по сигналу тренера.
- бег лицом вперёд, остановка по сигналу тренера и принятие стойки.

## **3. Передачи:**

передача мяча сверху двумя руками:

- над собой - на месте и после перемещения различными способами;
- с набрасывания партнера - на месте и после перемещения;
- в парах, треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;
- передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями;
- на точность с собственного подбрасывания и партнера.

## **4. Подачи:**

- нижняя прямая (боковая);
- в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2м через сетку - расстояние 6-9 м;

- из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

### **Техника защиты**

#### *1. Перемещения и стойки:*

- то же, что в нападении, внимание низким стойкам;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

#### *2. Прием сверху двумя руками:*

- прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м);
- после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
- прием нижней прямой подачи.

#### *3. Прием снизу двумя руками:*

- прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения;
- в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;
- «жонглирование» стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения.

## **Раздел 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Тактика нападения***

#### *1. Индивидуальные действия:*

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки;
- для подачи;
- для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;
- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;
- подача нижняя прямая точность в зоны - по заданию;
- передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

#### *2. Групповые действия:*

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче;
- игроков задней и передней линии при первой передаче;
- игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

#### *3. Командные действия:*

- система игры со второй передачи игроком передней линии;
- прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### **Тактика защиты**

- #### *1. Индивидуальные действия:*
- выбор места при приеме подачи, при приеме, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону



«удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей;

- выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

### 2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков при приеме подачи передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;

- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;

- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

- игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы);

- игроков зон 4 и 2 игроком зоны 6.

### 3. Командные действия:

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

## Раздел 6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.

Контрольное занятие: Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов учебного года.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2 года обучения

№ занятия	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>3 модуль</b>					
<b>1</b>	<b>1. Основы знаний</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>1</b>	Техника безопасности на занятиях. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.	2	2	-	Опрос
	<b>2-3. Общая физическая и специальная физическая подготовка</b>	<b>52 40</b>	<b>-</b>	<b>52 40</b>	<b>Нормативы</b>
<b>2-4</b>	Строевые упражнения	6		6	<b>наблюдения</b>

	Перестроения Легкоатлетические упражнения ОРУ(с предм. Без предм) Игры - эстафеты				
<b>5-7</b>	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног	6		6	
<b>8-10</b>	Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития быстроты Игры эстафеты	6		6	
<b>11-13</b>	Упражнения для всех групп мышц Упражнения на развитие силы Упражнения с набивными мячами Подвижные игры	6	-	6	
<b>14-16</b>	Упражнения для развития быстроты Подвижные игры	6	-	6	
<b>17-19</b>	Упражнения для развития гибкости Спортивные игры	6	-	6	
<b>20-22</b>	Упражнения типа (полоса препятствий) Игры эстафеты	6	-	6	
<b>23-25</b>	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств Спортивные игры	6	-	6	
<b>26-28</b>	Упражнения для развития выносливости Игры эстафеты	6	-	6	
<b>29-31</b>	Упражнения для развития ловкости Подвижные игры	6	-	6	
<b>32-34</b>	Упражнения с волейбольным мячом- броски, ловля мяча, передачи мяча Спортивные игры	6	-	6	
<b>35-37</b>	Беговые упражнения Развитие скоростных качеств Игры - эстафеты	6	-	6	
<b>38-40</b>	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча Подвижные игры	6	-	6	
<b>41-44</b>	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Спортивные игры	8	-	8	

45-47	Упражнения необходимые для развития прыгучести. Акробатические упражнения Спортивные игры	6	-	6	
48	<b>Контрольные нормативы</b>	2	-	2	<b>Приём нормативов</b>
<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА 1 ПОЛУГОДИЕ</b>		<b>96ч</b>	<b>2</b>	<b>94ч</b>	
<b>4 модуль</b>					
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>опрос</b>
49-50	1. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. 2. Влияние физических упражнений на организм человека. 3. Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. 4. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства. Техника безопасности на занятиях	4	4		
51-56	<b>СФП</b> -Упражнения для развития прыгучести; - Передачи мяча в парах; -Передачи через сетку; - Подачи мяча снизу; - подачи мяча сверху Спортивные игры	12	-	12	
	<b>4. Техническая подготовка</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>58</b>	
	<b>4.1. Техника нападения</b>	30	-	30	
57-59	<b>1. Перемещения и стойки:</b> - в стойке, скрестные шаги вправо-влево. - двойной шаг вперед-назад;	6	-	6	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рывок, остановка в стойке, прыжок вверх – перемещение назад спиной до исходной точки, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д.;</li> <li><i>Скрестный шаг и выпад.</i></li> <li>- сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</li> <li><i>Прыжки</i></li> </ul> <p>Спортивные игры</p>				
	<b>2. Техника владения мячом:</b>	24	-	24	
<b>60-63</b>	<p><b>Передачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В парах.</li> <li>- Передачи через сетку.</li> <li>- Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления;</li> <li>- Передачи между встречными колоннами;</li> <li><i>Передачи в сочетании с умением вести наблюдение:</i></li> <li>- передача партнеру, меняющему место расположения;</li> <li>- передача в ответ на действия партнера;</li> <li>- на движение правой руки в сторону — передача вправо;</li> <li>- на движение левой руки в сторону — передача влево;</li> <li>- Передачи в прыжке.</li> <li>- Передача в колоннах через сетку.</li> </ul> <p>Спортивные игры</p>	8	-	8	
<b>64-67</b>	<p><b>Нападающий бросок:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямой нападающий удар;</li> <li>- ритм разбега в три шага;</li> <li>- ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены;</li> <li>- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;</li> <li>- удар через сетку по мячу; подброшенному партнером;</li> <li>- удар с передачи пасующего</li> </ul> <p>Спортивные игры</p>	8	-	8	
<b>68-71</b>	<p><b>Подача:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подача мяча одной рукой (с 3-х метровой линии);</li> <li>- подача мяча одной рукой в</li> </ul>	8	-	8	

	соответствии с правилами игры в волейбол. - подача мяча от лицевой линии; - подача мяча в разные зоны; - Обманные движения с мячом Подвижные игры				
	<b>4.2.Техника защиты</b>	28	-	28	<b>Наблюдение</b>
<b>72-74</b>	<b>1. Перемещения и стойки:</b> - то же, что в нападении, внимание стойкам; - скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; -выпады; - Прыжок толчком одной ноги; - Прыжок толчком двух ног	6	-	6	
	<b>2.Техника владения мячом</b>	22	-	22	<b>Наблюдение</b>
<b>75-78</b>	<b>Приём мяча</b> - Прием мяча двумя руками на месте; - Прием мяча двумя руками в движении (с выходом на мяч);- Прием мяча двумя руками в прыжке; Подвижные игры	8	-	6	
<b>79-82</b>	- В парах. Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений в разных направлениях. - Чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета. - Обоюдный прием мяча через сетку на различном расстоянии, с разной траекторией. - Прием подачи в разных зонах. Спортивные игры	8	-	8	
<b>83-85</b>	- <b>Блокировка</b> нападающего удара; - Прыжки; - Перемещения; Спортивные игры	6	-	6	
	<b>5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>42</b>	-	<b>42</b>	
	<b>Тактика нападения</b>	22	-	22	

86-89	<p><b>Индивидуальные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор места для выполнения передач, подач, приема, нападающих ударов, страховки в зависимости от ситуации;</li> <li>- выбор способов передачи мяча партнеру, через сетку, приема подач, выбор направления передач, подач, приема мяча, приема-передачи;</li> <li>- чередование способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры.</li> </ul> <p><i>Спортивные игры</i></p>	8	-	8	
90-93	<p><b>Групповые действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (связующие) при приеме подач;</li> <li>- взаимодействия игроков передней линии (связующие) с игроками передней линии (нападающие) при передачах;</li> <li>- взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии, выходящими к сетке (связующие) при приеме подач;</li> <li>- взаимодействия игроков передней линии (нападающие) с игроками, выходящими с задней линии (связующие) при передачах;</li> <li>- взаимодействие игроков передней линии (связующие) с игроками задней линии (нападающие) при передачах;</li> <li>- взаимодействия игроков передней линии (нападающие) друг с другом при передачах.</li> </ul> <p><i>Спортивные игры</i></p>	8	-	8	
94-96	<p><b>Командные действия.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- система игры со второй передачи игроком передней линии;</li> <li>- приём подачи и первая передача в зону 3 (2);</li> <li>- вторая передача игроку зоны</li> </ul>	6	-	6	

	4 (2). <i>Спортивные игры</i>				
	<b>Тактика защиты</b>	20	-	20	
<b>97-99</b>	<b>Индивидуальные действия:</b> - выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера принимающего мяч с подачи, посланного передачей; - выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу. <i>Подвижные игры</i>	6	-	6	
<b>100-103</b>	<b>Групповые действия:</b> - взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; - игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; - игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; - игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (обманы); - игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. <i>Спортивные игры</i>	8	-	8	
<b>104-106</b>	<b>Командные действия:</b> - расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперёд». <i>Спортивные игры</i>	6	-	6	
<b>107-108</b>	<b>6. Контрольные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Сдача нормативов</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

**Раздел 1. Теоретическая подготовка  
(возрастная категория 12-17 лет) 2 г.о. (модуль 3-4)**

- 1. Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
- 2. Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
- 3. Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособностью мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем .

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Правила игры в волейбол.* Состав команды. Расстановка и переход. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология .

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке. Техника безопасности на занятиях.

**На 2 г.о. (3-4 модуль)** главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение, придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо тренироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча.

### **Программный материал для практических занятий**

#### **Раздел 2. – 3.Общая физическая и специальная подготовка.**

*Строевые упражнения.*

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

*Перестроения:*

- в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два;
- сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания;
- построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте;



- переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.*

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

*Упражнения для ног.*

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

*Упражнения для шеи и туловища.*

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

*Упражнения для всех групп мышц.*

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития силы.*

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса;
- отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах;
- Преодоление веса и сопротивления партнера;
- Переноска и перекладывание груза;
- Лазанье по канату, шесту, лестнице;
- Перетягивание каната;
- Упражнения на гимнастической стенке;
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания;
- Упражнения с набивными мячами;
- Упражнения на универсальном силовом тренажере.

*Упражнения для развития быстроты.*

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью;
- Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.*

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения;
- Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат);
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);
- перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке;

*Упражнения для развития ловкости.*

- Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперед, в стороны, назад.
- Прыжки с подкидного мостика.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.
- Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий» с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол и баскетбол, волейбол.*

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

- Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах;
  - Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»;
  - Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.*

- Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.
- Кросс на дистанции до 5 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

## Раздел 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### 4.1. Техника нападения

#### 1. Стойки и перемещения

- в стойке, скрестные шаги вправо-влево.
- двойной шаг вперед-назад;
- рывок, остановка в стойке, прыжок вверх – перемещение назад спиной до исходной точки, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д.;

*Скрестный шаг и выпад.*

Скрестный шаг отличается от приставного занесением маховой ноги за опорную. После чего принимается исходное положение.

Одним из простых способов перемещения является *выпад*. Выполняется выпад из стойки маховым движением впереди стоящей ноги с одновременным разгибанием опорной ноги в коленном суставе. Центр массы тела переносится на выставленную ногу.

#### Прыжки.

Прыжки часто используются в пионерболе (волейболе)

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления.

Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

#### Прыжковые упражнения:

- Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140 градусов).
- Запрыгивание на платформу высотой 10-15 см.
- Запрыгивание на платформу высотой 15-20 см.
- Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.
- Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок.
- Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава.
- Бег с высоко поднятыми коленями (колени поднимаются быстро и высоко).
- Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как можно выше.

#### 2. Техника владения мячом.

##### Передача мяча.

Передача мяча – это технический прием, цель которого - направление мяча в определенное место или определенному партнеру.

- В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3 м;
- Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2 — 3 м;
- Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления;
- Передачи между встречными колоннами;
- То же, но после передачи обучающийся переходит во встречную колонну.

*Передачи в сочетании с умением вести наблюдение:*

- передача партнеру, меняющему место расположения;
- передача в ответ на действия партнера: на присед— передача прямо вперед;
- на движение правой руки в сторону — передача вправо;

- на движение левой руки в сторону — передача влево, поднимание руки вверх— передача по высокой траектории и т. д.
- Передачи в прыжке. Расстояние между учащимися 3 м. То же, но через сетку.
- Передача в колоннах через сетку. По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке (из одной колонны, затем из обеих).

### **Подача.**

1. Подачи из-за лицевой линии. На этом этапе обучения необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.
2. Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.
3. Подачи с изменением траектории полета мяча.
4. Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные в зоны площади атаки и удлиненные в зоны площади защиты.
5. Подачи на точность по зонам площадки. Зоны следует очертить мелом.
6. Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, но на точность.
7. подача на силу. На этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач. Сила удара — оптимальная, но исключая грубые погрешности в технике.

Для закрепления навыков подач можно использовать подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка».

### ***Нападающий удар.***

*Нападающий* удар выполняется игроком первой линии (№№ 2,3,4) в прыжке с двух шагов, 3-й – прыжок.

#### *Нападающие удары:*

- прямой нападающий удар;
- ритм разбега в три шага;
- ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены;
- бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу;
- удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
- удар с передачи пасующего

## **4.2. Техника защиты**

**1.Стойки и перемещения** то же, что и в технике защиты

Прыжки и выпады.

### **2.Техника владения мячом**

#### **Прием мяча.**

*Прием мяча* - это технический прием, задача которого - в любом случае оставить мяч в игре.

Основу упражнений этого раздела составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов.

1. В парах. Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений в разных направлениях.
2. Чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета. С этой целью партнер меняет траекторию.
3. Обоюдный прием мяча через сетку на различном расстоянии, с разной траекторией.
4. В тройках. Учащиеся располагаются в зонах 6—3—4(2). Игрок зоны 4 направляет мяч передачей в зону 6, откуда следует прием мяча в зону 3. Игрок зоны 3 передачей адресует мяч в зону 4 или 2. После четырех-пяти повторений игроки меняются местами.
5. Прием подачи в разных зонах.

### **Блокирование:**

- одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей, «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4;

## **Раздел 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **5.1. Тактика нападения**

#### **Индивидуальные тактические действия:**

- выбор места для выполнения передач, подач, приема, нападающих ударов, страховки в зависимости от ситуации;
- выбор способов передачи мяча партнеру, через сетку, приема подач, выбор направления передач, подач, приема мяча, приема-передачи в зависимости от ситуации;
- чередование способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры.

#### **Групповые тактические действия:**

- взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (связующие) при приеме подач;
- взаимодействия игроков передней линии (связующие) с игроками передней линии (нападающие) при передачах;
- взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии, выходящими к сетке (связующие) при приеме подач;
- взаимодействия игроков передней линии (нападающие) с игроками, выходящими с задней линии (связующие) при передачах;
- взаимодействие игроков передней линии (связующие) с игроками задней линии (нападающие) при передачах;

- взаимодействия игроков передней линии (нападающие) друг с другом при передачах.

#### **Командные действия:**

- система игры со второй передачи игроком передней линии;
- приём подачи и первая передача в зону 3 (2);
- вторая передача игроку зоны 4 (2).

### **5.2. Тактика защиты**

#### **Индивидуальные действия:**

- выбор места при приёме подачи, при приёме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера принимающего мяч с подачи, посланного передачей;
- выбор способа приёма мяча от соперника – сверху или снизу.

#### **Групповые действия:**

- взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подачи и с передачи (обманы);
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

#### **Командные действия:**

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

## **6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

*Внутригрупповые соревнования. Спартакиады учащихся спортивно-оздоровительных групп. Разбор игр. Взаимосвязь задач в учебных играх и в официальных встречах.*

*Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.*

### **1.4. Планируемые результаты**

Программа предусматривает достижение следующих результатов обучения:

**Личностными результатами** дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» является формирование следующих умений:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, определяет и высказывает простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- воспитывает чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения,

делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

- воспитывает привычку к самостоятельным занятиям, в избранном виде спорта в свободное время;
- воспитывает потребность к ведению здорового образа жизни.

**Метапредметными результатами** дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими обучающимися *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль;
- *слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах, малых группах.

*Оздоровительные результаты программы(личностные):*

- осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать занятия и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация учащихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» будет сознательное отношение

учащихся к собственному здоровью.

### **Ожидаемый результат.**

*В результате обучения дети возрастной категории 9-11 лет будут знать и иметь представление:*

- *о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене;*
- *о безопасном поведении в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;*
- *о спортивных играх с мячом (мини футбол, баскетбол, пионербол, волейбол по упрощённым правилам);*
- *об устройстве и разметке площадки для игры в пионербол, волейбол;*
- *о том, что негативно влияет на здоровье человека;*
- *о рациональном режиме дня;*

### **уметь:**

- *производить с мячом заданные действия;*
- *правильно держать мяч;*
- *правильно выполнять стойку в игре в пионербол, волейбол;*
- *выполнять правильно приемы перемещения (приставной шаг, бег, прыжки);*
- *реагировать на полет мяча;*
- *ловить мяч обеими руками стоя на месте, с выходом вперед, в стороны, назад;*
- *передавать мяч броском двумя руками с места, в движении;*
- *выполнять простейшие виды парного взаимодействия в игровой ситуации с мячом;*
- *выполнять упражнения под контролем тренера-преподавателя;*
- *пользоваться спортивным инвентарем;*

*В результате обучения дети возрастной категории 12-17 лет будут знать и иметь представление:*

- *о правилах безопасности во время занятий в физкультурном зале, во время игры в пионербол, волейбол;*
- *о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;*
- *о факторах, негативно влияющих на состояние здоровья человека;*
- *о составляющих здорового образа жизни;*
- *о режиме дня и личной гигиене;*
- *об упрощенных правилах игры в пионербол, волейбол;*

### **уметь:**

- *понимать и выполнять в игровой ситуации сигналы тренера-преподавателя, подаваемые жестами, принятыми для волейбола;*
- *выполнять стойку игрока на месте и в движении;*
- *выполнять разным способом перемещения;*
- *выполнять самостоятельно упражнения с мячом;*



- выполнять передачу мяча внутри команды;
- выполнять нападающий бросок мяча через сетку;
- выполнять подачу мяча с достаточной точностью по зонам;
- осуществлять прием мяча с подачи;
- выполнять прием передачи мяча;
- выполнять игровые действия в защите;
- использовать мяч в самостоятельной двигательной деятельности;
- взаимодействовать в команде;
- выполнять страховку слабых игроков в команде;
- играть в пионербол, волейбол по упрощенным правилам.

## Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий».

### 2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Продолжительность каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	36	108	216	01.06 – 31.08	01.09	31.05
2	36	108	216	01.06 – 31.08	01.09	31.05

### 2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «волейбол» необходимо следующее обеспечение:

#### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- кабинет для проведения теоретических занятий;
- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран) – по 1 шт.;
- волейбольные стойки с сеткой;
- табло;
- гимнастическая стенка – 20 пролетов;
- гимнастическая скамейка – 10 штуки;
- гимнастический трамплин – 1 штука;
- гимнастические маты – 4 штуки;
- скакалки – 20 штук;
- мячи набивные различной массы – 10 штук;
- гантели различной массы – 20 штук;
- мячи волейбольные – 10 штук;
- насос ручной со штуцером – 1 шт;
- рулетка – 1 штука;
- макет площадки с фишками;
- свисток;
- конусы для игр эстафет;

- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств – при наличии;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми – 1-5 шт.

### **2.2.2. Информационное обеспечение:**

- Сборник правил проведения соревнований;
- Иллюстративный и информационный видеоматериал для лекционной формы занятий;
- Слайд-фильмы и видеофильмы.

### **2.2.3. Кадровое обеспечение:**

Педагог, занятый в реализации программы должен соответствовать требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018

## **2.3. Формы аттестации (контроля)**

В качестве *аттестации* по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «волейбол» используется: метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования.

*Критерии оценки результативности* определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий, которые определяются по следующим показателям:

- высокий уровень–успешное освоение учащимся более70%содержания образовательной программы;
- средний уровень–успешное освоение учащимся от50%до70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень–успешное освоение учащимся менее50%содержания образовательной программы.

*Аттестация* учащихся проводится 3 раза в учебном году:

- **входной контроль** –сентябрь - октябрь,
- **промежуточная аттестация** –декабрь - январь
- **итоговая аттестация** –апрель - май и является обязательной для всех учащихся.

## **2.4.Оценочные материалы**

### **2.4.1.Уровень физической подготовленности учащихся**

1. Бег на 20 м (сек.);
2. Бег на 60 м (сек.);
3. Высота подскока (см);

4. Выпрыгивание из упора присев (раз)
5. Подтягивание на перекладине для мальчиков (кол-во раз);
6. Бег 1000 метров (в мин, сек);
7. Отжимание, в упоре лежа (раз);
8. Прыжки в длину с места (в см);
9. Поднимание туловища за 30 сек (раз)

## 2.5. Методические материалы

В процессе обучения используются *следующие методы*:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме).

Программа предусматривает следующие *формы учебной деятельности учащихся*:

- Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

*Основная форма организации учебно-тренировочного процесса - занятие.*

*Занятие* состоит из организационного момента, основной части и заключительной части. В организационной части педагог отмечает отсутствующих, называет тему занятия. В основной части педагогом закрепляется предыдущая тема и проводится объяснение нового материала. В заключительной части педагог проводит закрепление нового материала.

*Изучение* теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия) в форме беседы, которая сопровождается демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалом по излагаемой теме, просмотром матчей мастеров и обсуждением этих матчей.

*Практические занятия* по общефизической, технической, тактической и интегральной подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

*Практические занятия* – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются учащимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности учащихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом, одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Основным *средством* подготовки волейболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости баскетболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы *упражнений, игровой и соревновательный методы*.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды

движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов баскетбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля компонентов нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

*Метод круговой тренировки* – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность

действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Теоретический материал программы необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения наглядного материала и приемов работы показом.

В ходе занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает, обязательную общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Весьма важным для достижения намеченного результата является процесс выполнения учащимися запланированных упражнений и связанных с этим выполнением многообразная деятельность занимающихся. Она проявляется в наблюдении и восприятии увиденного, осмыслении воспринятого, проектирования собственных действий и их выполнение, организации самоконтроля и самооценки, обсуждении возникших вопросов с педагогом и товарищами, регулировании эмоциональных проявлений и во многом другом. От этих элементов деятельности учащихся и зависит конечный результат тренировочного процесса. Следовательно, эти элементы деятельности и являются главным содержанием занятия.

### Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Основы волейбола	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правиласудейства вволейболе	Вводный инструктаж Положение о соревнованиях поволейболу	Ноутбук, мульти медиа-оборудование
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, видео-записи	Карточкисудьи, протоколы	Ноутбук, мультимедиа-оборудование мячи на каждого учащегося
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, Объяснение нового материала, рассказ, Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный тест	Ноутбук, мульти медиа-оборудование мячи на каждого учащегося
4	Контрольные нормативы	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, Упражнения в парах, Сдача контрольных нормативов	Справочные материалы, правиласудейства вволейболе	Учебная игра, Итоговый тест, соревнование	Мячи на каждого учащегося

## **2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПРОГРАММЫ**

Программа воспитания учащихся включает содержание и методы воспитания, управление и результативность воспитательной деятельности и определяет главные **цели**:

1. Создание условий для гармоничного развития личности;
2. Воспитание человека с активной жизненной позицией;

### **Задачи:**

1. Формировать систему ценностных ориентаций учащихся;
2. Развивать познавательный интерес учащихся;
3. Способствовать решению проблем социализации школьников;
4. Использовать разнообразные виды творческой деятельности учащихся;
5. Использовать разнообразные формы сотрудничества с родителями, организовывать совместный досуг;

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

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

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных



действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

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

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, является проведение мероприятий, приуроченных к памятным датам.

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

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2023-2024 учебный год

Месяц	№ п/п	Мероприятия
Сентябрь	1	Выявление активных, наиболее способных учащихся для создания органов самоуправления. Выбор старост групп.
	2	Проведение вводного инструктажа по технике безопасности. Разъяснение норм и правил поведения, требований Устава ДЮСШ, Положения о ДЮСШ.
	3	Знакомство с родителями, условиями быта, интересов семьи.
	4	Спортивный праздник в рамках акции «Дня семейного общения», «Папа, мама, я-спортивная семья»
	5	Вводное анкетирование учащихся.
	6	Акция «Запишись в спортивную школу», участие в соревнованиях «Кросс наций», «ГТО»
	7	Проведение вводной аттестации
	8	Проведение акций «Запишись в ДЮСШ» и «Я выбираю спорт!»
Октябрь	1	Проведение родительского собрания. Анкетирование родителей.
	2	Торжественное посвящение в воспитанников ДЮСШ
	3	Посещение места учебы и места проживания обучающихся.
	4	Легкоатлетический пробег по району в честь Дня Учителя
	5	Участие в волейбольном турнире, посвященном Дню Учителя.
	7	Проверка успеваемости по итогам 1 четверти в основной школе
	9	Участие в соревнованиях ШСЛ по волейболу.
Декабрь	1	Организация мероприятий в каникулярное время.
	3	Участие в первенстве области по волейболу.
	4	Участие в олимпиаде по физической культуре.
Январь	1	Проверка успеваемости по итогам 2 четверти в основной школе.

	2	Подготовка и проведение муниципальных соревнований на призы «Деда Мороза» по волейболу
	3	Генеральная уборка ДЮСШ, новогоднее убранство, оформление фасада школы. Новогодняя дискотека.
	4	Конкурс на лучшую новогоднюю стенгазету, новогоднюю игрушку.
Январь	1	Организация мероприятий в каникулярное время.
	2.	Участие в областных мероприятиях.
	3	Волейбольный турнир, посвященный 81-ой годовщине образования Ульяновской области.
	4	Организация лыжных прогулок в лес, катание на коньках.
	5	Проведение промежуточной аттестации
февраль	1	Проведение месячника героико-патриотической работы
	2	Встречи с выпускниками. Волейбольный турнир памяти Биндюк Б.Ф.
	3	Поздравление юношей с 23 Февраля. Оформление праздничной газеты.
Март	1	Участие в муниципальных и региональных соревнованиях
	2	Участие в волейбольном женском турнире, посвященном Дню 8 Марта
	3	Поздравление девушек с 8 марта. Оформление праздничной газеты.
	4	Проверка успеваемости по итогам 3 четверти в основной школе
	5	Организация мероприятий в весенние каникулы. Межрайонный «Весенний» турнир по волейболу.
Апрель-май	1	Проведение контрольно-переводных испытаний
	2	Проведение мероприятий, посвященных Дню Победы («Бессмертный полк»)
	3	Субботник по благоустройству территории ДЮСШ
	4	Проведение родительской конференции, собраний в группах. Итоговое анкетирование.

	5	«Последний звонок» для выпускников ДЮСШ. Награждение памятными медалями, занесение в «Книгу Почета»
	6	Участие в первенстве области по волейболу
Июнь, июль	1	Воспитательная работа по плану спортивно-оздоровительного лагеря.
	2	Участие в соревнованиях, посвящённых Дню России, Дню молодёжи, в межлагерной спартакиаде.
Август	1	Подготовка ДЮСШ к новому учебному году.
	2	Участие в соревнованиях , посвящённых « Дню физкультурника».

### **3. Список литературы**

#### **Список литературы для педагога**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. (ст.2, п.9, п. 14; ст.12, п.5; ст.33, п.2; ст.75, п.2, п.4).
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р раздел IV.
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014г. №41.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242)
6. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент :2 Ибн.Син.1881. -90 с.
7. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
8. Лях В.И. «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.
9. Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010 г.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
11. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
12. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки)
13. Чехов О. «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
14. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

#### **Список литературы для детей и родителей:**

1. Волейбол/ Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист.- М.1988.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.,1998.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
5. Железняк Ю.Д. , Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1992.

#### **Интернет-сайты:**

1. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе»
2. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ

## **Игры с приемом и передачей мяча.**

### **«Кого называли, тот ловит».**

Дети ходят и бегают по спортивному залу. Тренер-преподаватель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из ребят и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, называя имя кого-нибудь из детей.

### **«Кто дальше».**

Обучающиеся строятся парами, у каждой пары – мяч. Встают друг против друга на расстоянии 1,5 – 2 м. и бросают мяч двумя руками. Если пара бросила и поймала мяч 10 раз подряд, то расстояние между ними увеличивается.

### **«Передай мяч».**

Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч на каждое слово, произнося любую считалку. Тот, на ком мяч остановился в конце считалки, выходит на середину и говорит «Раз, два, три – беги!». Игроки разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, временно выходит из игры. Когда водящий попадает мячом в 2 – 3 человека, все снова встают в круг, и игра продолжается.

### **«Не давай мяч водящему».**

Все играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Один назначается водящим. Он идёт в середину круга. Дети перебрасывают мяч в разных направлениях, чтобы водящий не мог коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на полу или в руках у кого либо из играющих. Если ему удастся коснуться мяча, то на его место идёт ребёнок, который последним бросил мяч или не уберёт его от водящего. Водящий становится на место «провинившегося». Правила игры: мяч можно перебрасывать в воздухе (не выше поднятых вверх рук). Если мяч вылетит из круга, то играющие должны быстро поднять его и, вернувшись на свои места продолжить игру.

### **«Мяч среднему».**

Дети, разделившись на равные по числу игроков группы, образуют 3-4 круга. Внутри круга стоит водящий. Он по очереди бросает мяч каждому игроку и ловит летящий от него. Когда мяч вернётся к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча. Правила игры: бросать мяч всем игрокам по очереди не сходя с места; если мяч упал, его надо поднять, встать в круг и повторить бросок.

### **«Мяч водящему».**

2-3 равные по числу детей подгруппы строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3-4 шага. Перед правофланговыми колоннами проводится линия. На расстоянии 3 метров от неё – вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится напротив своей колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих

колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встаёт в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча. Правила игры: мяч надо бросать двумя руками от груди не заходя за черту; уронивший мяч, сам его поднимает; не сумевший поймать мяч водящий, бросает еще раз.

### **«Поймай мяч»**

Дети делятся по трое. Двое игроков становятся друг против друга на расстоянии 3-4 м и перебрасывают мяч. Третий ребенок встает между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться рукой. Если это ему удастся, он меняется местами с ребенком, бросившим мяч.

Перед броском дети могут выполнять дополнительные движения, например, бросать его вверх, вниз и т. д.

### **«Стой!»**

Дети становятся в круг, водящий с мячом — в центре. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из игроков. Ребенок, чье имя прозвучало, бежит за мячом (остальные игроки разбегаются в разные стороны) и как только берет его в руки, дает команду: «Стой!» Все играющие останавливаются и замирают. Игрок старается попасть мячом в кого-нибудь из них. Тот, в кого попали, становится водящим, игра продолжается.

### **«Гонка мячей по кругу»**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. После сигнала тренера все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч.

### **«За мячом»**

Дети образуют несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, между которыми расстояние 2-3 м. Игрок, стоящий первым в одной из колонн, — водящий. После сигнала он передает броском мяч первому игроку из второй колонны, а сам бежит в конец этой колонны. Ребенок, получивший мяч, также передает его игроку противоположной колонны и занимает место в конце этого ряда. Игра продолжается, пока все игроки вернутся на свои места, а мяч окажется у водящего.

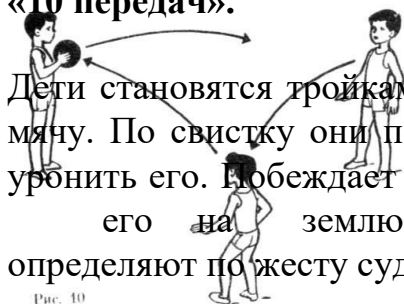
### **«Охотники и звери»**

У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки — звери. Одна половина площадки — лес, другая — поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей — попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

### «Успей поймать мяч»

Играющие становятся в 3-4 колонны у черты. Перед каждой колонной на расстоянии 2-2,5 м с мячом в руках встает водящий. По сигналу он бросает мяч игроку, стоящему первым, который, поймав мяч, возвращает его водящему и бежит в конец своей колонны. Вторым игрок подходит к черте и тоже ловит мяч и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок не займет снова место во главе колонны. Побеждает команда, быстрее закончившая игру. (Если ребенок не поймал мяч, водящий подбирает его и бросает еще раз).

### «10 передач».



Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У каждой тройки по мячу. По свистку они передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его. Побеждает тройка, быстрее сделавшая 10 передач мяча без падения его на землю. Игра останавливается свистком. Победителя игры определяют по жесту судьи - взмах руки в сторону выигравшей тройки.

Рис. 10

### «Горячий мяч».

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По свистку они выполняют быстрые передачи мяча друг другу (кроме соседних игроков) любым способом. Если игрок долго держит мяч (по усмотрению судьи), то он выбывает из игры (раздается свисток и судья показывает жест - согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу). Игра идет до тех пор, пока не останется один ловкий игрок (жест судьи в сторону победителя). Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом скрещивания рук над головой.

### «Попробуй, отними».

Дети располагаются по кругу на расстояние вытянутых рук. Выбирают водящего, который выходит в середину круга. Стоящие игроки в кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный мяч. Выполнять передачу соседним игрокам запрещается. Водящий старается перехватить мяч, находящийся в воздухе или хотя бы дотронуться до мяча рукой. Если водящему удалось это сделать, на его место идет тот игрок, который последним бросил мяч, а водящий становится в круг (раздается свисток и судья показывает жест - переход игроков). Победителями становятся те игроки, которые ни разу не оказались на месте водящего. Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом скрещивания рук над головой.

### «Сбей мяч»

Играют две команды, которые располагаются напротив друг друга. В центре зала на подставке стоит гимнастический мяч. У детей одной из команд малые мячи. По команде дети бросают их в гимнастический мяч. Если его сдвинули места, то команда получает очко. Игроки противоположной команды берут мячи и тоже выполняют бросок. Выигрывает команда, попавшая в большой мяч большее количество раз.



## Примерные упражнения для общей разминки с мячом.

*Упражнение 1.* И.п. – О.с., мяч в руках внизу 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо.



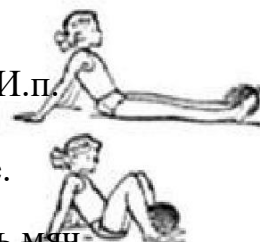
*Упражнение 2.* И.п. – «Переложил мяч» И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол – выдох; 4 – в И.п., вдох. Наклон выполнять с предварительным поворотом туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.



*Упражнение 3.* И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.



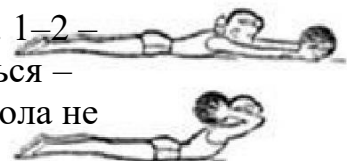
*Упражнение 4.* И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами 1–2 сгибая колени, прижать мяч ближе к ягодицам; 3–4 – вернуться в И.п. Упражнение выполняется только за счет движения ног, туловище остается прямым, руки в упоре не сгибать. Дыхание произвольное.



*Упражнение 5.* И.п. – ноги врозь, мяч в руках внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – И.п. Бросок выполнять строго вертикально вверх. Для этого подбрасывая мяч, выпускать его из рук в верхней точке (как бы тянуться за ним). Ловить мяч надо также сверху, смягчая прием быстрым движением рук вниз. Дыхание произвольное.



*Упражнение 6.* И.п. – лежа на груди, мяч перед собой на полу. 1–2 – сгибая руки, отвести мяч за голову, поднимая плечи, прогнуться – выдох; 3–4 – И.п. – вдох. Поднимая голову и плечи, ноги от пола не отрывать.

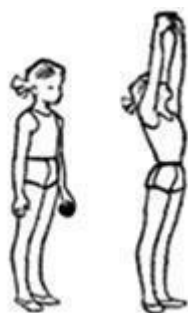


*Упражнение 7.* И.п. – руки на поясе, мяч на полу справа (слева). Прыжки на двух ногах, вокруг мяча Прыжки выполнять, на носках, сохраняя определенный темп, и в ту и другую сторону, лицом в одном направлении. Дыхание произвольное



*Упражнение 8.* Ходьба на месте. Восстановить дыхание

**Примерные упражнения для общей разминки с малым мячом**



*Упражнение 1.* И.п. –О.с., мяч в

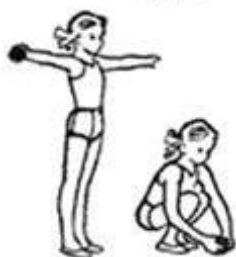
левой руке(1–2

– руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой.



*Упражнение 2.* И.п. –ноги врозь, мяч в левой руке1 –

наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки



*Упражнение 3.* И.п. –ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке 1 – глубокий присед,

колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2– встать, руки в стороны – вдох;

3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы

вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.



*Упражнение 4.* И.п. –ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2–поворот вправо, бросок мяча вверх; 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – И.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками не высоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола.

Дыхание произвольное.

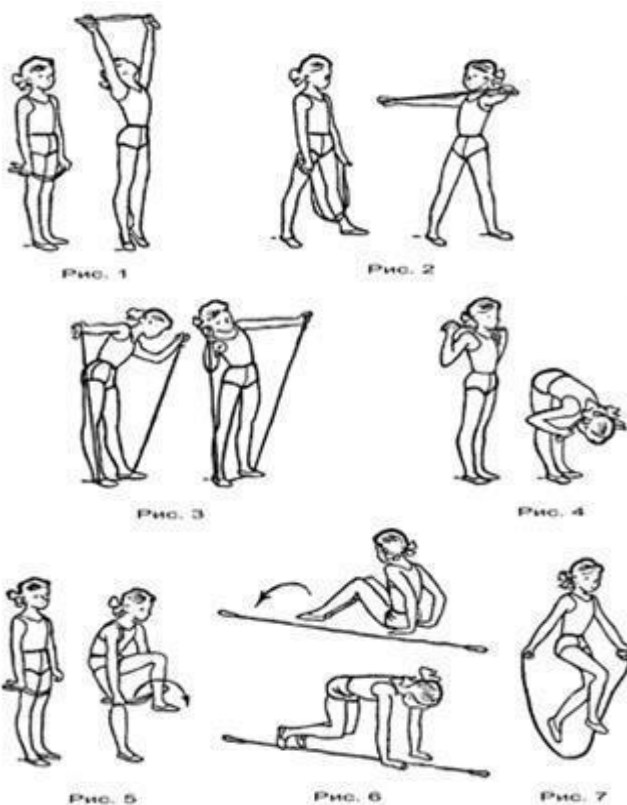


*Упражнение 5.* И.п. –стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 –взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место; 6 – то же левой рукой. Следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.



*Упражнение 6.* И.п. –ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между стопами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище не наклонять. Следить, чтобы мяч оставался все время между стопами.

### Примерные упражнения для общей разминки со скакалкой



*Упражнение 1.* И.п. – о.с., скакалка внизу, сложенная вчетверо (рис. 1).

1 – руки вверх; 2 – подняться на носки, прогнуться и потянуться – вдох; 3–4 – И.п. – выдох. При движении рук вверх, смотреть на скакалку. Руки прямые, скакалка натянута.

*Упражнение 2.* И.п. – ноги врозь пошире, скакалка вдвое внизу (рис. 2).

1 – руки вперед в стороны, поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3–4 – то же влево. Во время поворота плечи не опускать, ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное, без задержки.

*Упражнение 3.* И.п. – ноги, врозь стоя

на скакалке; скакалку держать свободно за концы (рис. 3). 1 – наклон влево, левая рука, сгибаясь,

натягивает скакалку – выдох. 2 – выпрямиться, опуская левую руку вниз – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. Во время наклона ноги не сгибать, голову не опускать и туловище не поворачивать.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги вместе, скакалка за головой, сложенная вчетверо, руки к плечам (рис. 4). 1–3 наклон вперед, руки вперед – выдох; 4 – выпрямиться, отводя плечи назад – вдох. При наклоне ноги не сгибать. Амплитуду движений увеличивать постепенно.

*Упражнение 5.* И.п. – о.с., скакалка внизу, сложенная вчетверо (рис. 5). 1–2 – перешагнуть через скакалку; 3–4 – И.п.; 5–6 – то же другой ногой. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, стараясь поднимать колено выше, не наклоняться. Дыхание произвольное. *Упражнение 6.* И.п. – сидя, ноги согнуты, скакалка на полу сбоку (рис. 6).

1–2 – поворот кругом, лицом к скакалке, встать на четвереньки и перенести центр тяжести на другую сторону; 3–4 – тем же способом вернуться в И.п. При повороте опираться на прямые руки и на носки, коленями пола не касаться. Дыхание произвольное.

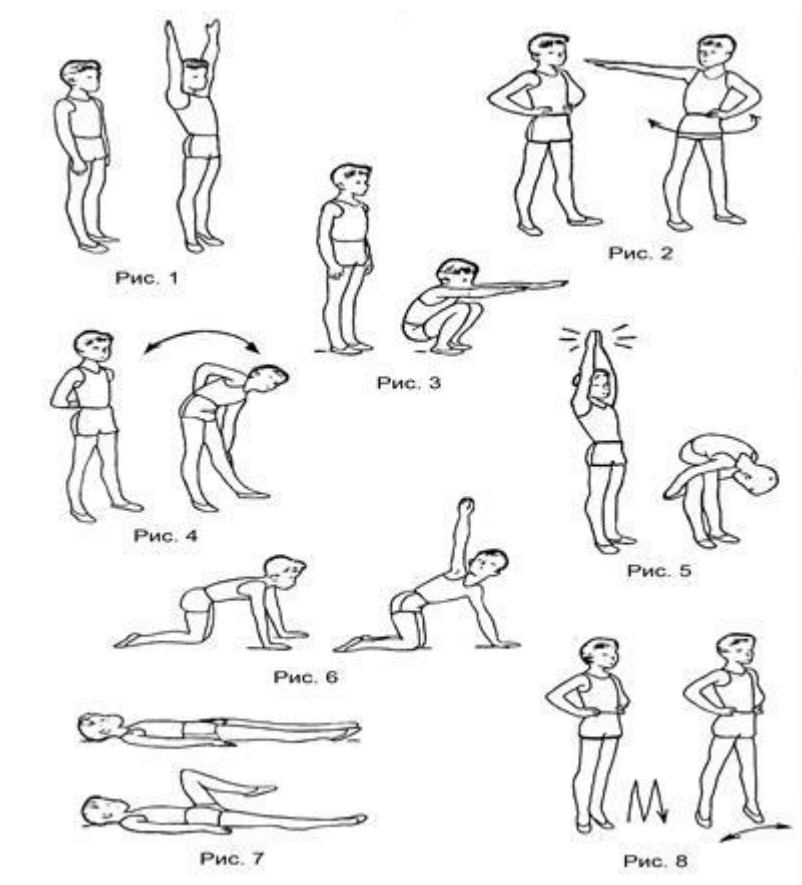
*Упражнение 7.* И.п. – ноги вместе, скакалка за спиной, руки слегка согнуты. Бег на месте прыжками с левой ноги на правую, вращая скакалку вперед (рис. 7).

Несколько прыжков через скакалку выполняется с правой ноги, а затем с левой.

Спину держать прямо, голову не опускать, упражнение выполнять без напряжения.

Дыхание произвольное. *Упражнение 8.* Ходьба с восстановлением дыхания. 37

## Примерные упражнения для общей разминки без предметов.



поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать. *Упражнение 3.* И.п. – о.с. (рис. 3). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

*Упражнение 4.* И.п. – ноги врозь, руки согнуты за спиной (рис. 4). 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и.п. вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

*Упражнение 5.* И.п. – о.с. (рис. 5). 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок под коленом – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать.

*Упражнение 6.* И.п. – стоя на коленях (рис. 6). 1–2 – поднять правую руку в сторону вверх, поворот направо туловища и голову – вдох; 3–4 – и.п. выдох; 5–6 то же в левую сторону. Необходимо тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

*Упражнение 7.* И.п. – лежа на спине, руки, на полу вдоль туловища (рис. 7). 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3 – то же другой ногой; 4 – и.п. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально полу, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

*Упражнение 8.* И.п. – руки на поясе (рис. 8). 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище держать прямо, дыхание произвольное.

*Упражнение 9.* Ходьба на месте с восстановлением дыхания.



