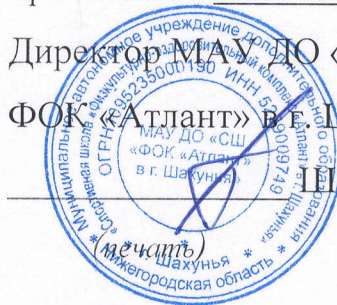


Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атлант» в г. Шахунья»

Принята на заседании
педагогического (методического)
совета
от «25» сентября 2023 г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.09.2023 г. № 122-А
Директор МАУ ДО «СШ
ФОК «Атлант» в г. Шахунья»
И.Р. Габдулин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-17 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Автор-составитель программы:
Чигасова Виктория Николаевна,
тренер-преподаватель

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

Г.А. Сандомирская

«30» сентября 2023 г.

г. Шахунья

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	13
3. Планируемые результаты	14
4. Учебный план	15
5. Содержание учебного плана	16
6. Календарный учебный график.....	37
7. Условия реализации программы	49
8. Формы аттестации	49
9. Оценочные материалы	51
10. Методические и информационные материалы	53
11. Список литературы.....	56

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации,
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.09.2017 № 816 Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,
- Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), от 30 июня 2020 года №16,
- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28,
- Уставом МАУ ФОК «Атлант в г.Шахунья»,

- Лицензией МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» на образовательную деятельность.

Целесообразность создания программы заключается в том, что занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом, а это имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у воспитанников умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя, на основе вышеперечисленного, у обучающихся поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Образовательная программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную** направленность, по уровню освоения - **общекультурная**.

Актуальность. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, поэтому вовлечение их в спортивную секцию в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в спортивной секции способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, это раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, эту проблему призвана дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма, формирование физических качеств, пробуждении интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Уже давно стало аксиомой - каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие.

Однако, в последнее время, деятельность учащихся, направленная на обработку вербальной информации значительно преобладает над занятиями, направленными на развитие и совершенствование двигательной активности. Объем занятий физической культурой в школе уже не удовлетворяет потребности детей в движении.

Уровень двигательной активности детей прямо влияет на их здоровье, развитие и успеваемость. Поэтому занятия физической культурой, спортом, в частности спортивными играми должны быть постоянными и систематическими.

Волейбол открывает для этого огромные возможности, так как это один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Волейбол учит подростков общению друг с другом, способствует духовному развитию личности, развивает у ребят стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию, развитию чувства ответственности, дисциплине.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она учитывает специфику работы с детьми в секции волейбола и охватывает значительно большее количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе тренировочных занятий. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Новизна и оригинальность данной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и индивидуальные способности подростков, желающих заниматься этим видом спорта. Она даёт возможность заниматься волейболом с «нуля» тем детям, которые ещё не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также возможность воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат программы. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции детей и подростков 10-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа.

Условия набора в учебные группы. Учебные группы комплектуются из числа детей 10-17 лет, независимо от пола, желающих заниматься волейболом и имеющих справку от врача о допуске к занятиям.

Количество учащихся в группе. Наполняемость занимающихся в группах составляет 20-25 человек.

Данная программа адресована детям 10-17 лет, которые обладают определёнными **возрастными особенностями**. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растёт сила. В этой связи для отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.

В 10-17 лет, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности. В 10-17 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила.

Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность центральной нервной системы, концентрация в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки. Общая силовая подготовленность характеризуется разносторонним развитием мускулатуры, повышенной способностью к проявлению силы в различных режимах, многообразных движениях. В возрасте 10-17 лет уже проявляются благоприятные возможности для целенаправленного развития мышечной силы, в том числе с помощью отягощений. Поэтому широко применяются специальные приспособления, отягощения.

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Для подготовки волейболистов особое значение имеют скоростно-силовые качества, основу которых составляет взаимосвязь быстроты и силы. Уровень скоростно-силовых качеств начинает заметно увеличивается и достигает наибольших показателей к 17 годам, при этом в 15 лет наблюдается своеобразный скачок.

Таким образом, развитие высшей нервной деятельности, двигательных, физических качеств и учёт возрастных и двигательных способностей создаёт благоприятные условия для успешного осуществления занятий в учреждении дополнительного образования.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по программе «Волейбол» служат методом совершенствования уже освоенных учащимися двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подросток действует в соответствии с условиями, проявляя ловкость, и тем самым, совершенствуя движения.

В процессе освоения учебного материала по волейболу у учащихся

формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствование его психосоматической природы.

Занятия характеризуются введением в учебное содержание таких тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

Имеется возможность обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого создана группа в социальной сети ВКонтакте, где будут размещаться видеоуроки, мастер-классы по изучаемым материалам, материалы воспитательных мероприятий. Дополнительно ввиду того, что не все воспитанники зарегистрированы на сайте, вся необходимая информация будет размещена в родительских беседах в мессенджерах (Telegram, Viber, WhatsApp).

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы –144 часа.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение тестирования на сдачу контрольных упражнений, зачёты. Наиболее распространенными формами работы с учащимися при реализации данной программы являются обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

-словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет.

-наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод **упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки спортсмена волейболиста.

Реализация содержания программы строится в соответствии с основными дидактическими **принципами**:

- ***принцип открытости учебной и воспитательной информации.*** Мир знаний "открывается" перед занимающимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Тренер-преподаватель не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия;

- ***принцип уважения к личности ребенка*** в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;

- ***принцип сознательности и активности обучающихся*** предполагает создание условий для активного и сознательного отношения подростков к обучению, условий для осознания обучающимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;

· **принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении** предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

· **принцип преемственности, последовательности и систематичности** заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением предыдущих занятий и позволяет закреплять, развивать достигнутое, «поднимать» обучающегося на более высокий уровень развития;

принцип доступности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному"

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания физкультурно-спортивной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 4 часа в неделю: 2 тренировочных занятия по 2 часа с 10 минутным перерывом между тренировками. Всего 144 часа.

При возникновении необходимости освоения программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, занятия проводятся с детьми, изъявившими желание и имеющими техническую возможность такого обучения.

Допускаются дистанционные формы работы в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации:

- offline консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;

- online консультации в режиме чата/видеочата в мессенджере или через связь по телефонной линии;

- рассылка электронных учебно-методических комплексов (ЭУМК) – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме (текстовый документ, видео-, аудиофайл, презентация, ссылка на ресурс или образовательную площадку в сети Интернет, и другие цифровые ресурсы).

Состав группы. Количество занимающихся в учебной группе обусловлено имеющейся материально-технической базой и составляет 20-25 человек.

2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- дать представление о правилах оздоровления организма и способах улучшения самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области физической культуры и спорта, а именно командной игры волейбол;
- обучить подростков техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить детей правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать воспитанию целеустремлённости, воли, умения работать в коллективе, уважения к сопернику.

3. Планируемые результаты

Предметные:

Воспитанники:

- Получат знания о технике и тактике игры в волейбол и обучатся приемам игры.
- Сформируют начальные навыки судейства.
- Научатся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Метапредметные:

Воспитанники:

- Разовьют и укрепят своё здоровья.
- Разовьют двигательные способности (силу, гибкость, быстроту, выносливость и координационные способности), сформируют правильную осанку.
- Разовьют навыки коллективной спортивной игры.

Личностные:

Воспитанники:

- Сформируют устойчивый интерес к игре в волейбол.
- Воспитают в себе моральные и волевые качества, разовьют чувство товарищества и взаимопомощи.

4. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»

№ п/п	Содержание	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	25	1	24	Зачет
2	Специальная физическая подготовка	30	1	29	Зачет
3	Техническая подготовка	41	1	40	Зачет
4	Тактическая подготовка	44	1	43	Зачет
5	Судейская практика	В процессе тренировки			Зачет
6	Участие в соревнованиях	Согласно календарному графику			Участие в соревнованиях
7	Контрольные нормативы	4	1	3	Сдача контрольных нормативов
	Итого: 144 часа	144	5	139	

5. Содержание учебного плана.

Общие основы волейбола – в процессе занятий

Теория: История и пути развития современного волейбола. Характерные особенности игры в волейбол. Правила разминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Самоконтроль. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание.

Практика: Личная гигиена: уход за телом, закаливание. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в волейбол. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного

волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди обучающихся.

Контроль: опрос, наблюдение

Общefизическая подготовка.

Теория: правила подвижных игр, правила выполнения ОРУ. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Бег. Прыжки. Метания. Акробатические упражнения. Упражнения силовой подготовки. Упражнения для развития гибкости.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды

строю: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

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

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше). Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

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

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

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

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

Контроль: наблюдение, опрос

Специальная физическая подготовка.

Теория: правила выполнения специальных упражнений. Правила приёма и передачи мяча. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Инструктаж по ТБ. Выполнение специальных коррекционных упражнений. Бег. Прыжки. Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости. Упражнения для развития специальной силы. Выполнение приёмов и передачи мяча, подачи нападающего удара и блокирования. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу

челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

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

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

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

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

диски, гантели, мешок с песком).

7. Подъем штанги на грудь и тяга.
8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).
10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).
12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
13. Прыжки через скакалку.
14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.
15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.
16. Напрыгивание на предметы различной высоты.
17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.
18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

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

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

на протяжении игры.

Упражнения для развития ловкости.

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

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

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению

подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения. Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п. Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения. При построении занятий тренер-преподаватель должен учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. (Упражнения с отягощением применяются для учащихся не ранее 14

лет).Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 - 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и единой вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота - 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену

пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тильное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену, и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий. Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

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

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

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

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх -

одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Отбивание мяча в высшей точки взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к

ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

Контроль: опрос, наблюдение

Техническая подготовка.

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

Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема: обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного

выполнения.

Техника выполнения верхнего приема: правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи: правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи: правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи: правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару: понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Выполнение упражнения на движения ногами и туловищем, движения «рабочей» рукой при верхней прямой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Выполнение упражнений на правильные действия руками, туловищем и ногами во время навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для

поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Техника игры. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определение и исправление технических ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

Техника нападения.

Действия без мяча.

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

Действия с мячом.

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

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

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

Техника защиты.

Действия без мяча.

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

Действия с мячом.

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

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

Контроль: опрос, наблюдение

Тактическая подготовка.

Теория: индивидуальные действия и групповые взаимодействия.

Тактика индивидуальных действий: Тактика нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Практика: Стойки и перемещения. Групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии. Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач. Отвлекающие действия при нападающем ударе. Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям атаки (и наоборот). Слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Отработка техники передачи в прыжке: откидка, отвлекающие действия при вторых передачах, упражнения на расслабления и растяжения. Отработка техники бокового нападающего удара, подачи в прыжке. Отработка тактики подач, подач в прыжке СФП. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока, индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.

Тактика защиты.

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

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

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

1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Тактика нападения.

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

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

Контроль: опрос, наблюдение

Игровая подготовка.

Теория: Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Правила использования нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Практика: Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Командные игры. Контрольные игры.

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

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

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

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Контроль: опрос, наблюдение, соревнования

6. Календарный учебный график
дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«Волейбол»

Занятия по программе «Волейбол» проходят в соответствии с годовым календарным учебным графиком МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» на очередной учебный год.

Учебный год 2022-2023	
	05.09 – 11.09.
	12.09 – 18.09
	19.09 – 25.09
	26.09 – 02.10
	03.10 – 09.10
	10.10 – 16.10
	17.10 – 23.10
	24.10 – 30.10
	31.10 – 06.11
	07.11 – 13.11
	14.11 – 20.11
	21.11 – 27.11
	28.11 – 04.12
	05.12 – 11.12
	12.12 – 18.12
	19.12 – 25.12
	26.12 – 01.01
	02.01 – 08.01
	09.01 – 15.01
	16.01 – 22.01
	23.01 – 29.01
	30.01 – 05.02
	06.02 – 12.02
	13.02 – 19.02
	20.02 – 26.02
	27.02 – 05.03
	06.03 – 12.03
	13.03 – 19.03
	20.03 – 26.03
	27.03 – 02.04
	03.04 – 09.04
	10.04 – 16.04
	17.04 – 23.04
	24.04 – 30.04
	01.05 – 07.05
	08.05 – 14.05
	15.05 – 21.05
	22.05 – 28.05
	29.05 – 03.09
	ИТОГО ЧАСОВ В ГОД
Кол-во часов в неделю	144

Цветные обозначения:



- учебные занятия



- каникулярное время

Календарно-тематическое планирование учебного материала

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Спортивная игра	2	Знакомство. Сведения об истории волейбола. Вводный инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Правила разминки.	ФОК «Атлант», спортивный зал	Тестирование
2				Спортивная игра	2	ОРУ без мячей. Подвижные игры с мячом	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
3				Спортивная игра	2	Эстафеты.	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
4				Спортивная игра	2	ОРУ. Бег. Стойки и перемещения. Подвижные игры с мячами	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
5				Спортивная игра	2	Упражнения для развития координации движения	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
6				Спортивная игра	2	Упражнения для развития гибкости. Правила передвижения волейболиста с изменением направления по звуковому сигналу	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
7				Спортивная игра	2	Положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приёма передачи мяча. Подвижные игры.	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
8				Спортивная игра	2	Положение ног и туловища при	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование

				игра		выполнении верхнего приёма в стойке волейболиста с изменением направления по звуковому и зрительному сигналу	спортивный зал	
9				Спортивная игра	2	Выполнение набрасывания мяча. Понятие развития на удар игровой комбинации	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
10				Спортивная игра	2	Специальные упражнения для развития силы с набивными мячами. Игра в пионербол	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
11				Спортивная игра	2	Положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Игра в пионербол с элементами волейбола.	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
12				Спортивная игра	2	Метание различных предметов в цель на дальность. Упражнения при выполнении нижней, верхней и прямой подачи	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
13				Спортивная игра	2	Выполнение набрасывания мяча на удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
14				Спортивная игра	2	Сведения о строении и функциях организма человека. Понятие выход на приём мяча	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
15				Спортивная игра	2	Влияние физических упражнений на организм	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра

						подростка. Техника передач мяча в парах сверху и снизу. Игра в пионербол с элементами волейбола		
16				Спортивная игра	2	Гигиена спортсмена. Самоконтроль здоровья. Подвижные игры с элементами волейбола.	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
17				Спортивная игра	2	Понятие выход на приём мяча. Выполнение набрасывания мяча на удар	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
18				Спортивная игра	2	Упражнения на отработку движения рук, туловища, ног при выполнении приёма	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
19				Спортивная игра	2	Упражнения при выполнении верхней, прямой подачи. Правила игры в волейбол. Игра в волейбол по упрощённым правилам	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
20				Спортивная игра	2	Упражнения на специальную выносливость. Техника передачи на месте и со сменой мест	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
21				Спортивная игра	2	Понятие выход на приём. Индивидуальные действия волейболиста. Тактика нападающих ударов	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
22				Спортивная	2	Упражнения для развития	ФОК «Атлант»,	Контрольная

				игра		прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги	спортивный зал	игра
23				Спортивная игра	2	Специальные упражнения на координацию движений. Тактика игры в нападении и поведение игрока при выполнении приёма	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
24				Спортивная игра	2	Правила игры в волейбол. Основа взаимодействия игроков во время игры. Игра в волейбол.	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
25				Спортивная игра	2	Техника игры в защите	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
26				Спортивная игра	2	Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
27				Спортивная игра	2	Отвлекающие действия при нападающем ударе. Слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары)	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
28				Спортивная игра	2	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Товарищеская игра.	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
29				Спортивная игра	2	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование

30				Спортивная игра	2	Техника передачи в прыжке. Товарищеская командная игра	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
31				Спортивная игра	2	Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах. Тактика игры в нападении	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
32				Спортивная игра	2	Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятия: оборонительная, наступательная игра. Контрольная игра	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
33				Спортивная игра	2	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки	ФОК «Атлант», спортивный зал	Тестирование
34				Спортивная игра	2	Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
35				Спортивная игра	2	Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
36				Спортивная игра	2	Техника подач, техника подач в прыжке СФП. Техника игры в защите.	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
37				Спортивная игра	2	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Упражнения на развитие	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование

						прыгучести, координации движений		
38				Спортивная игра	2	Индивидуальные действия при выполнении вторых передач. Контрольная игра.	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
39				Спортивная игра	2	Нападающий удар задней линии. Поведение игрока во время приёма.	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
40				Спортивная игра	2	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с элементами волейбола	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
41				Спортивная игра	2	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Техника игры в защите	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
42				Спортивная игра	2	Тактика подачи, подач в прыжке СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
43				Спортивная игра	2	Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной подачи на практике во время игры в волейбол	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
44				Спортивная игра	2	Основы взаимодействия игроков во время игры. Товарищеская игра	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
45				Спортивная игра	2	Групповые действия в	ФОК «Атлант»,	Соревнование

				игра		нападении через выходящего игрока задней линии. Специальные упражнения на развитие силы	спортивный зал	
46				Спортивная игра	2	Техника игры в защите. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
47				Спортивная игра	2	Упражнения на развитие прыгучести. Акробатические упражнения. Командная игра.	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
48				Спортивная игра	2	Упражнения на движение ногами и туловищем. Движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Контрольная игра.	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
49				Спортивная игра	2	Нападающий удар задней линии. Техника игры в нападении. Упражнения на координацию движений	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
50				Спортивная игра	2	Тактика подач, подач в прыжке СФП. Отработка слабых нападающих ударов с имитацией сильных.	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
51				Спортивная игра	2	Техника игры в защите. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам волейбола	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование

52				Спортивная игра	2	Переключение внимания и переход от действий защиты к действиям игры в атаке и наоборот	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
53				Спортивная игра	2	Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Упражнения для специальной выносливости	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
54				Спортивная игра	2	Нападающий удар задней линии. Командная игра	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
55				Спортивная игра	2	Выполнение набрасывания мяча на удар. Понятие «выход на приём мяча»	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
56				Спортивная игра	2	Технико-тактические действия нападающего игрока (блок-аут). Контрольная игра	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
57				Спортивная игра	2	Нападающий удар толчком одной ноги. Поведение игрока при выполнении приёма	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
58				Спортивная игра	2	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Товарищеская игра	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
59				Спортивная игра	2	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. Тактика игры в нападении	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра

60				Спортивная игра	2	Техника передачи в прыжке. Товарищеская игра	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
61				Спортивная игра	2	Откидка, отвлекающие действия игрока при вторых передачах. Тактика игры в нападении	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
62				Спортивная игра	2	Взаимодействие игроков во время игры	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
63				Спортивная игра	2	Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Упражнения силовой подготовки	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
64				Спортивная игра	2	Понятие «развитие игровой комбинации». Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
65				Спортивная игра	2	Отработка индивидуальных тактических действий блокирующего игрока	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
66				Спортивная игра	2	Отработка техники подач, подач в прыжке СФП. Техника игры в защите	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
67				Спортивная игра	2	Технико-тактические действия нападающего игрока. Упражнения для развития прыгучести, координации движений	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование

68				Спортивная игра	2	Отработка индивидуальных действий при выполнении вторых передач. Контрольная игра	ФОК «Атлант», спортивный зал	Соревнование
69				Спортивная игра	4	Нападающий удар задней линии. Поведение игрока при выполнении приёма, Подвижные игры с элементами волейбола.	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
70				Спортивная игра	4	Подведение итогов. День здоровья	ФОК «Атлант», спортивный зал	Контрольная игра
				Итого	144			

7. Условия реализации программы

Занятия по программе проводятся непосредственно на материально-технической базе МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья», в которую входит:

- Стадион
- Спортивный зал
- Плавательный бассейн
- Тренажерный зал

Для занятий футболом имеется спортивный инвентарь и оборудование, отвечающий возрасту и физическому развитию обучающихся.

Материально-техническое оснащение программы

Для занятий по программе требуется универсальный спортивный зал, спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого учащегося
- набивные мячи - на каждого учащегося
- перекладины для подтягивания в висе — 5-7 штук
- стойки — ограничители
- скакалки для прыжков на каждого учащегося
- волейбольная сетка
- секундомер
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки — 5-6 штук
- гимнастическая стенка — 12 пролетов
- табло для подсчёта очков.

8. Формы аттестации

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного первоначального уровня

оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого блока программы в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения, которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз в учебный год
----------	--	--------------------------------

1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
2	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
3	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
4	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
5	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
6	Чередование способов передачи и приема мяча сверху,	8
7	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3
8	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
9	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по	3
10	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
11	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5
12	Подача на точность	4
13	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3
14	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3

9. Оценочные материалы.

Основным показателем результативности и эффективности реализации программы является выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности и физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Контрольные игры проводятся регулярно и являются более высокой степенью учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры

применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую диагностику результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточный контроль предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговая диагностика проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования содержания программы и методов обучения.

Формами фиксации результатов воспитанников являются:

- дневник достижений;
- портфолио.

10. Методические и информационные материалы.

№	Название раздела	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Конспекты занятий. Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Опрос, наблюдение
2	Общеспортивная подготовка волейболиста	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося. Картотека упражнений по волейболу	Тестирование, положение о соревнованиях по волейболу, карточки судьи, протоколы.
3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, в парах, коллективно-	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, упражнения в парах, тренировки, показ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося. Инструкции	Зачет, тестирование, учебная игра

		групповая.		по охране труда.	
4	Техническая и тактическая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология. Схемы и плакаты технических приемов в волейбол	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, тренировка, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Контрольная игра, соревнование

Информационное обеспечение реализации программы

Для информационного обеспечения реализации программы используются информационные источники:

- интернет ресурсы:
- <https://volley.ru>
- <http://www.minsport.gov.ru>
- <http://www.gto.ru>

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе тренировочного процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие воспитанника и тренера осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная

самостоятельная работа воспитанника, который может заниматься в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с тренером-преподавателем.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы воспитанников;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Платформы для проведения видеоконференций:

- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google.

11. Список литературы

Нормативная база программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

для тренера-преподавателя:

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.:Физкультура и спорт, 1991.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
7. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1992
8. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998
9. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1997.

для воспитанников и родителей

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
2. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: Вече, 2007
3. Твой Олимпийский учебник. – М.:Советский спорт, 2014

интернет ресурсы:

1. <https://volley.ru>

2. <http://www.minsport.gov.ru>
3. <http://www.gto.ru>