



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №93 г.Челябинска
имени Александра Фомича Гелича»

454138 Челябинск, ул.Куйбышева, 53
Tel. факс: (351) 737-21-68 уч. часть: (351) 737-22-02
E-mail: common@gymnasia93.ru www.gymnasia93.ru

Согласовано
Протокол педагогического совета
№1 от «29» августа 2024 г.

Утверждено
Приказом директора
МАОУ «Гимназия №93
г.Челябинска»
Г.В.Щербакова
№ 511-а от 29.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол» (девушки)**

Срок реализации: 3 год
Возраст обучающихся: 11-16 лет

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного
образования
Чернова Светлана Анатольевна

Челябинск, 2024

Раздел I «Основные характеристики программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145-ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 –ФЗ, от 19.12.2016 г. от 26.07.2019 г. N 232-ФЗ)
2. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р « Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Плана реализации концепции развития дополнительного образования детей.
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 22.05.2019) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993)
5. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
6. Приказа МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.10 2018 г. № 196.

7. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Москва, 2015 г.).
8. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
9. Устава МАОУ «Гимназия № 93 г. Челябинска»
10. Положения о дополнительном образовании обучающихся МАОУ «Гимназия №93 г. Челябинска»

Актуальность Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина. Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации.

Школа как социальный институт стремится реализовать все имеющиеся возможности для достижения основной цели современного образования – развития физически, нравственно здоровой личности, ее гражданского потенциала. Успех ее реализации зависит в первую очередь от того, каким образом организован воспитательный процесс в образовательном учреждении.

Немалую роль в воспитании и становлении личности оказывают объединения спортивной направленности, в том числе секция волейбола. Волейбол является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения досуга, но и, бесспорно, влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру

нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентации. Причём это касается не только самих занимающихся, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно занятия волейболом сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и явлений общественной жизни. Занятия волейболом предоставляют каждому занимающемуся широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражениям, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

Занятия волейболом - одно из средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий волейболом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Обучающийся тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Особенно активно эти качества и процессы формируются в юношеском возрасте, который является периодом завершения физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирование мировоззрения, выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь. Переход от детства к взрослости в человеческом обществе предполагает не только физическое созревание, но также приобщение к культуре, овладение определенной системой знаний, норм и навыков, благодаря которым человек может трудиться, выполнять общественные функции и нести вытекающую отсюда социальную ответственность.

Новизна данной программы заключается в использовании современных методик и технологий и возможности более углубленного изучения данного вида спорта.

Данной программы заключается в создании системы последовательного обучения волейболу занимающихся различных возрастных групп параллельно общеобразовательному обучению в гимназии на протяжении всего периода обучения.

Практическая значимость заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладевать в процессе игры, новыми двигательными умениями и навыками.

Программа модифицированная, разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования;
3. Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 5-е изд. – М.; Просвещение, 2014. – 128 с.
4. Основной образовательной программы среднего общего образования образовательной организации.

Особенности возрастной группы.

Программа рассчитана на детей от 11 до 16 лет.

1 год обучения – 11-12 лет.

2 год обучения – 13-14 лет.

3 год обучения – 14-16 лет.

Возрастные особенности 11-16 лет

Начиная с 11 - 16 летнего возраста у юношей и девушек, активизация деятельности гипофиза и щитовидной железы стимулируют функцию коры надпочечников. Гормоны коры надпочечников и половых желез способствуют дальнейшему развитию вторичных половых признаков и формированию фигуры. Все процессы созревания протекают хотя и в определенной пропорции, но крайне неравномерно и у многих в различное время. Раньше и наиболее интенсивно начинают расти конечности, затем увеличиваются поперечные размеры таза и грудной клетки (несколько раньше у девочек) и лишь после этого - длина туловища. В этот период у мальчиков начинает отчетливо конструироваться мускулатура спины и груди, формирующаяся по мере роста все более по мужскому типу, исчезает округлость контуров, свойственных раннему возрасту, уменьшается количество подкожного жирового слоя, одновременно значительно увеличивается мышечная масса.

У девочек, наряду с ростом и развитием мышечной системы, подкожный жировой слой с возрастом равномерно увеличивается. Определяются также и половые различия в типе дыхания: у мальчиков формируется брюшной, у девочек - брюшной тип дыхания.

Подростковый период, как уже говорилось, отличается бурным увеличением массы мышц и мышечной силы; к 14-15 годам масса мышц составляет 1/3 общей массы тела. Мышечная сила достигает наивысшего уровня через год-полтора после достижения максимального роста, при этом у девочек к 15 годам она почти равна мышечной силе взрослой женщины; у юношей мышечная сила наиболее резко увеличивается после 14 лет, но и к 18 годам она еще не достигает максимального развития силы взрослых мужчин. Таким образом, ускорение темпов роста организма у девочек начинается и заканчивается раньше, чем у мальчиков.

Девушки 14-16 лет, по сравнению с юношами менее склонны к болезням, они превосходят ребят в вербальных способностях, в восприятии

цвета и его оттенков, они более наблюдательны. Юноши 14-16 лет нередко считают, что в физическом отношении они невыгодно отличаются от сверстников, испытывают чувство неполноценности, становятся робкими, замкнутыми. Они несколько отстают от девушек в сфере чувств, чаще проявляют необязательность, их тяжелее в чем-то убедить. У ребят этого возраста ярче, чем у девушек выражена потребность в достижении своей мечты.

Физиологические истоки эмоциональной напряженности нагляднее видны у девочек: их депрессивные состояния, тревожность и пониженное самоуважение во многом связаны с определенным периодом менструального цикла, за которым следует эмоциональный подъем. У мальчиков нет такой жесткой психофизиологической зависимости, хотя пубертатный возраст и для них труден. Практически все психологи мира считают наиболее трудным возрастом эмоционального развития 12-14 лет. К 15 годам, как правило, уже начинает проходить подростковый синдром озабоченности своим телом и внешностью. Поэтому эмоциональные реакции и поведение юношества данного возрастного периода уже нельзя объяснить лишь сдвигами гормонального порядка. Они зависят также и от социальных факторов и условий воспитания. Возраст 14-15 лет характеризуется более высокой, по сравнению с подростковым, дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышением самоконтроля и саморегуляции.

Уровень усвоения программы - базовый.

Срок усвоения программы 1 год.

Срок реализации программы 1 год – 315 часов.

Режим организации занятий на 2022-2023 г.

Срок реализации.	Продолжительность занятий (час).	Периодичность в неделю (час).	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год.
------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------------	---------------------

			(час).	
1 год	Среда: 3ч Пятница: 6ч	2	9ч.	315ч.

Условия реализации программы: Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Формы организации образовательного процесса

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Особенности реализации программы и место проведения занятий

Программа предназначена для занятий физкультурно – спортивной деятельностью. Задания по программе построены на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического,

психологического и социального здоровья. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке, проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Продолжительность учебного года 34 недели, 153 часа в год непосредственно в условиях спортивной секции. Из них основой образовательного процесса является групповое обучение. Программа включает в себя изучение правил игры в волейбол, общую физическую и специальную подготовку, интегральную подготовку, изучение технических и тактических приемов игры в волейбол, а также оказания первой помощи при травме, технику безопасности.

Цель содействовать оздоровлению обучающихся и формированию осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни через занятия волейболом.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучить учащихся техническим приемам волейбола.
2. Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.
3. Обучить тактическим приемам волейбола.
4. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
5. Расширить знания по теме «Волейбол»
6. Научить ставить и решать учебные задачи

Развивающие:

1. Развивать координацию движений и основные физические качества.
2. Способствовать повышению работоспособности учащихся.
3. Развивать двигательные способности.

4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

2. Воспитания потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

3. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

4. Содействие воспитанию патриотизма, уважения к традициям, духовным ценностям и достижениям Российского спорта, к осознанию российской идентичности.

1.2 Содержание программы

1.2.1 Учебный план 1 года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теор ия	практ ика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Тест
2	Общеразвивающие упражнения	18		18	Сдача нормативов.
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	51	2	49	Разработать карточку с ПИ.
4	Техническая подготовка	22	2	20	Выполнение упражнений
5	Специальная физическая	36		36	Демонстрация

	подготовка				упражнения
6	Тактическая подготовка	18	2	16	Демонстрация, самостоятельная работа
7	Интегральная подготовка	16		16	Демонстрация упражнения
8	Контрольно - переводные испытания	4		4	Сдача нормативов
	Итого:	171	12	159	

1.2.2. Содержание программы 1 года обучения

Теоретическая подготовка (6 часов)

Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Значение ОФП в подготовке волейболистов. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Форма контроля: Тестирование.

Общеразвивающие упражнения (18 часов)

ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах.

Текущий контроль: сдача нормативов

Общая физическая подготовка (ОФП- 51 часов)

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется

с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их ногами проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища.

2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр: волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Текущий контроль: Разработать карточку с ПИ.

Техническая подготовка (ТП) 22 часов

Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4, 2 после приема мяча снизу в зонах 1, 6, 5 в зону 3. Приемы мяча снизу в разных зонах.

Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Текущий контроль: Выполнение упражнения - Второй передачи на точность из зоны 3 в зону 4; Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность.

Специальная физическая подготовка (СФП-36 часов)

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Текущий контроль: Демонстрация упражнения - Прыжок в высоту

Тактическая подготовка (18 часов)

Тактика подачи.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

Текущий контроль: Демонстрация самостоятельной работы - Нападающий удар, в зависимости от того, поставлен блок или нет.

Интегральная подготовка (16 часов)

1.Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»), игра в волейбол без подачи. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводными упражнениями).

Контрольно переводные испытания (4 часа)

Организация и методика проведения тестов по оценке физической подготовленности:

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места. Испытуемый становится ногами к черте, выполняет прыжок вперед одновременно толкаясь двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшего касания места

приземления любой частью тела. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается. Не разрешается отталкиваться одной ногой. Лучший результат из трех попыток фиксируется в сантиметрах.

Выносливость

Бег (1000м.). Выполняется на беговой дорожке стадиона или по дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Учащийся с высокого старта по команде «Марш» выполняет бег в избранном темпе. При пересечении финишной линии время фиксируется с точностью 0,1сек. Разрешается переходить на шаг.

Силовые способности

Подтягивание на перекладине (мальчики; кол-во раз). Учащийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху), подтягивает тело до уровня пересечения подбородком оси перекладины и возвращается в и.п. Начало упражнения выполняется плавно без рывков.

Вис на согнутых руках на перекладине (девочки; сек.) учащийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху) так, чтобы подбородок находился выше оси перекладины. В этом положении ученик удерживает свое тело. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Секундомер выключается, если подбородок пересек ось перекладины.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Ноги согнуты в коленях 90%, руки скрестно прижаты к груди, пальцы касаются лопаток, расстояние от таза до пяток 25-30 см. Партнер держит ноги и колени вместе. Учащийся поднимает туловище, сгибая его до касания локтями бедер, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за 1 минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или на ковре.

Координационные способности.

Челночный бег 4х9 м. На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 м (можно использовать разметку волейбольной площадки). Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером

5x5x10см. Ученик располагается за стартовой линией, поднимает один из них, возвращается к линии старта и кладет брусок за линию, вновь бежит, забирает второй брусок и возвращается к стартовой линии. Бросать бруски через линию запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость.

Наклон вперед из положения сидя. На полу проводятся две перпендикулярные линии. На одну из них от точки пересечения наносится разметка в см. В одну сторону от точки пересечения разметка наносится от 0 до 35 см со знаком «+». В противоположную сторону от 0 до 20 со знаком «-». Испытуемый (без обуви) садится со стороны разметки со знаком «-» лицом к разметке со знаком «+», так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения. Ступни вертикально, расстояние между пятками 25-30 см. руки вперед-внутрь, ладони вниз. Партнеры прижимают колени испытуемого руками к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняется три медленных, предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон выполняется как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0,5 см.

Промежуточная аттестация – сдача нормативов

1.2.3. Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Тест

2	Общефизическая подготовка	26		26	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	40		40	Выполнение упражнений
4	Техническая подготовка	30		30	Демонстрация
5	Тактическая подготовка	44		44	Выполнение упражнения
6	Интегральная подготовка	19		19	Демонстрация
7	Контрольные нормативы, зачеты	6		6	Сдача нормативов
	Итого:	171	6	165	

1.2.4. Содержание программы 2 года обучения (171 час)

1. Теоретическая подготовка – 6 часов.

Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма юного спортсмена. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Воспитание нравственных и волевых качеств юного спортсмена, психологическая подготовка в процессе тренировки. Правила игры в мини - волейбол.

Текущий контроль: Тестирование

2. Общефизическая подготовка – 26 часов.

- Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и из бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

- Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, с набивными мячами, с гантелями, резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах с набивными мячами.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах с набивными мячами и гимнастической скакалкой.

- Акробатические упражнения.

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Кувырок вперед, кувырок назад.

- Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 40 метров.

Повторный бег 2-3 x 20-30 метров, 2-3 x 30-40 метров.

Бег 60 метров с низкого старта, 100 метров.

Бег с препятствиями от 60 до 100 метров (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи.

Бег в чередовании с ходьбой до 400 метров.

Бег медленный до 3-х минут.

Бег или кросс до 500 и до 1000 метров.

Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.

- Спортивные игры – волейбол, футбол, ручной мяч.

- Подвижные игры – «салки», «невод», «подвижная цель», «перестрелка», «перетягивание через черту», «эстафета с бегом», «эстафета с прыжками»

Текущий контроль: Сдача нормативов

Специальная физическая подготовка – 40 часов.

-Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т.д. До 30 метров с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка 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. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с

партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку на 25-35 метров).

«Челночный бег» - отрезки пробегаются лицом, спиной, правым левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (с весом от 1 до 3 кг.), с поясом – отягощением.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: Ускорение, остановка, изменение направления и способы передвижения, поворот на 360° - прыжком вверх, имитация передачи. То же, но в парах, тройках от лицевой до лицевой линии. Подвижные игры.

- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).

Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (до 10 кг.).

Спрыгивание с возвышения 40-60 см. с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же но с разбега 3-7 м. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Разнообразные прыжки со скакалкой.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Подвижная цель» «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание» «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением

перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном направлении), игровые упражнения на 5-10 минут.

- Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорение кувырков. Упражнения с волейбольными мячами у стены.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после выполнения серии кувырков встать и отбить мяч кулаком через сетку. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика (передача через сетку). Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, запрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи разновесы. Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечные движения при неоднородном выборе

решения. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

Текущий контроль: Выполнение упражнений - Прыжок в длину, в высоту, челночный бег.

Техническая подготовка – 30 часов.

Техника нападения

- 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.

- В стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями. На точность с применением приспособлений. Чередование по высоте и расстоянию, из глубины площадки к сетке. В зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м). Стоя спиной в направлении передачи, с последующим падением и перекатом на бедро. Вперед вверх на месте и после перемещения. Отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

- Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в 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.

- Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

- Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

- Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте,

стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

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.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.

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.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Текущий контроль: Демонстрация - второй передачи на точность из зоны 3 в зону 4; Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность.

Тактическая подготовка – 44 часов.

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 на 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:

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, 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.

1. *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 приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Текущий контроль: Выполнения упражнения - нападающий удар, в зависимости от того, поставлен блок или нет.

6. Интегральная подготовка -19 часов.

Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

- Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

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

- Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Текущий контроль: Демонстрация - Прием снизу- верхняя передача; Нападающий удар-блокирование.

7. Контрольные нормативы, зачеты – 6 часов.

Организация и методика проведения тестов по оценке физической подготовленности:

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места. Испытуемый становится ногами к черте, выполняет прыжок вперед одновременно толкаясь двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшего касания места приземления любой частью тела. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается. Не разрешается отталкиваться одной ногой. Лучший результат из трех попыток фиксируется в сантиметрах.

Выносливость

Бег (1600м.). Выполняется на беговой дорожке стадиона или по дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Учащийся с высокого старта по команде «Марш» выполняет бег в избранном темпе. При пересечении финишной линии время фиксируется с точностью 0,1сек. Разрешается переходить на шаг.

Силовые способности

Подтягивание на перекладине (мальчики; кол-во раз). Учащийся принимает на перекладине положение вися (хват сверху), подтягивает тело

до уровня пересечения подбородком оси перекладины и возвращается в и.п. Начало упражнения выполняется плавно без рывков.

Вис на согнутых руках на перекладине (девочки;сек.) учащийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху) так, чтобы подбородок находился выше оси перекладины. В этом положении ученик удерживает свое тело. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Секундомер выключается, если подбородок пересек ось перекладины.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Ноги согнуты в коленях 90%, руки скрестно прижаты к груди, пальцы касаются лопаток, расстояние от таза до пяток 25-30 см. Партнер держит ноги и колени вместе. Учащийся поднимает туловище, сгибая его до касания локтями бедер, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за 1 минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или на ковре.

Координационные способности.

Челночный бег 4х9 м. На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 м (можно использовать разметку волейбольной площадки). Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5х5х10см. Ученик располагается за стартовой линией, поднимает один из них, возвращается к линии старта и кладет брусок за линию, вновь бежит, забирает второй брусок и возвращается к стартовой линии. Бросать бруски через линию запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость.

Наклон вперед из положения сидя. На полу проводятся две перпендикулярные линии. На одну из них от точки пересечения наносится разметка в см. В одну сторону от точки пересечения разметка наносится от 0 до 35 см со знаком «+». В противоположную сторону от 0 до 20 со знаком «-». Испытуемый (без обуви) садится со стороны разметки со знаком «-» лицом к разметке со знаком «+», так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения. Ступни вертикально, расстояние между пятками 25-30

см. руки вперед-внутри, ладони вниз. Партнеры прижимают колени испытуемого руками к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняется три медленных, предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон выполняется как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0,5 см.

Промежуточная аттестация: Сдача нормативов

1.2.5. Учебный план обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Тест
2	Общефизическая подготовка	78		78	Сдача нормативов
3	Специальная подготовка	60		60	Выполнение упражнений
4	Техническая подготовка	88		88	Выполнение упражнений
5	Тактическая подготовка	64		64	Демонстрация
6	Интегрированная подготовка	13		13	Демонстрация
7	Контрольные нормативы	6		6	Сдача нормативов
	Итого:	315	6	165	

1.2.6. Содержание программы (315 часов)

1. Теоретическая подготовка – 6 часов.

Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма юного спортсмена. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами, как основа достижений в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом;

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Воспитание нравственных и волевых качеств юного спортсмена, психологическая подготовка в процессе

тренировки. Техническая и тактическая подготовка юного спортсмена. История развития волейбола в России и за рубежом. Правила игры в волейбол и методика судейства.

Текущий контроль: Тест

2. Общая физическая подготовка – 78 часов.

- Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и из бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

- Гимнастические упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, с набивными мячами, с гантелями, резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах с набивными мячами.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах с набивными мячами и гимнастической скакалкой.

- Акробатические упражнения.

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Кувырок вперед, кувырок назад.

- Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 40 метров.

Повторный бег 2-3 x 20-30 метров, 2-3 x 30-40 метров.

Бег 60 метров с низкого старта, 100 метров.

Бег с препятствиями от 60 до 100 метров (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи.

Бег в чередовании с ходьбой до 400 метров.

Бег медленный до 3-х минут.

Бег или кросс до 500 и до 1000 метров.

Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

- Спортивные игры – волейбол, футбол, ручной мяч.

- Подвижные игры – «салки», «невод», «подвижная цель», «перестрелка», «перетягивание через черту», «эстафета с бегом», «эстафета с прыжками» и т.д.

Текущий контроль: Сдача нормативов.

3. Специальная физическая подготовка – 30 часов.

- Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т.д. До 30 метров с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста 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. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м. (с общим пробегом за одну попытку на 25-35 метров). «Челночный бег» - отрезки пробегаются лицом, спиной, правым левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (с весом от 1 до 3 кг.), с поясом – отягощением.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: Ускорение, остановка,

изменение направления и способы передвижения, поворот на 360° - прыжком вверх, имитация передачи. То же, но в парах, тройках от лицевой до лицевой линии. Подвижные игры.

- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).

Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (до 10 кг.).

Спрыгивание с возвышения 40-60 см. с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же но с разбега 3-7 м. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Разнообразные прыжки со скакалкой. Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры, игровые упражнения на 5-10 минут.

- Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача волейбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорение кувырков. Упражнения с волейбольными мячами у стены.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд,

чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после выполнения серии кувырков встать и отбить мяч кулаком через сетку. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика (ловля и передача). Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи разновесы. Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечные движения при неоднородном выборе решения. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

Текущий контроль: Выполнение упражнения – спринтерский бег челночный бег 3X10м.

4.Техническая подготовка 80 часов.

Техника защиты

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.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.

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.

Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Техника нападения

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим

падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

Текущий контроль: Демонстрация - Поддача на точность верхняя прямая, по зонам.

Тактическая подготовка 64 часа

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки -лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления); поддача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего

подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

Текущий контроль: Нападающий удар, в зависимости от того, поставлен блок или нет. Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи.

6. Интегральная подготовка – 14 час

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Текущий контроль: Демонстрация - переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий- к нападению.

7. Контрольные нормативы, зачеты (6 часов)

Организация и методика проведения тестов по оценке физической подготовленности:

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места. Испытуемый становится ногами к черте, выполняет прыжок вперед одновременно толкаясь двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшего касания места приземления любой частью тела. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается. Не разрешается отталкиваться одной ногой. Лучший результат из трех попыток фиксируется в сантиметрах.

Выносливость

Бег (2000м.). Выполняется на беговой дорожке стадиона или по дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Учащийся с высокого старта по команде «Марш» выполняет бег в избранном темпе. При пересечении финишной линии время фиксируется с точностью 0,1сек. Разрешается переходить на шаг.

Силовые способности

Подтягивание на перекладине (мальчики; кол-во раз). Учащийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху), подтягивает тело до уровня пересечения подбородком оси перекладины и возвращается в и.п. Начало упражнения выполняется плавно без рывков.

Вис на согнутых руках на перекладине (девочки; сек.) учащийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху) так, чтобы

подбородок находился выше оси перекладины. В этом положении ученик удерживает свое тело. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Секундомер выключается, если подбородок пересек ось перекладины.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Ноги согнуты в коленях 90%, руки скрестно прижаты к груди, пальцы касаются лопаток, расстояние от таза до пяток 25-30 см. Партнер держит ноги и колени вместе. Учащийся поднимает туловище, сгибая его до касания локтями бедер, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за 1 минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или на ковре.

Координационные способности.

Челночный бег 4х9 м. На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 м (можно использовать разметку волейбольной площадки). Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5х5х10см. Ученик располагается за стартовой линией, поднимает один из них, возвращается к линии старта и кладет брусок за линию, вновь бежит, забирает второй брусок и возвращается к стартовой линии. Бросать бруски через линию запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость.

Наклон вперед из положения сидя. На полу проводятся две перпендикулярные линии. На одну из них от точки пересечения наносится разметка в см. В одну сторону от точки пересечения разметка наносится от 0 до 35 см со знаком «+». В противоположную сторону от 0 до 20 со знаком «-». Испытуемый (без обуви) садится со стороны разметки со знаком «-» лицом к разметке со знаком «+», так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения. Ступни вертикально, расстояние между пятками 25-30 см. руки вперед-внутрь, ладони вниз. Партнеры прижимают колени испытуемого руками к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняется три медленных, предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон выполняется как

зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0,5 см.

Итоговая аттестация: Контрольно переводные испытания - участия в соревнованиях.

1.3 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину
- развитие морального осознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора,
- будут иметь возможность активно включиться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем 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 учителем и другими воспитанниками 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 и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты:

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

- обучающиеся будут знать историю и развитие спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- обучающиеся будут знать и понимать роль и значение волейбола в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Обучающиеся будут уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

-уметь овладевать основами приёмов, техническими тактическими действиями в волейболе, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

- повышение функциональных возможностей основных систем организма.

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

-формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий волейболом посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким, успешным в выбранной спортивной деятельности.

Раздел II. "Организационно-педагогические условия"

2.1 Календарный учебный график 1-й год обучения

Год обучения: с 1 сентября по 31 мая																										
Год обучения		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль					
		01.09.18-08.09.18	09.09.18-15.09.18	16.09.18-22.09.18	23.09.18-29.09.18	30.09.18-06.10.18	07.10.18-13.10.18	14.10.18-20.10.18	21.10.18-27.11.18	28.10.18-03.11.18	04.11.18-10.11.18	11.11.18-17.11.18	18.11.18-24.11.18	25.11.18-1.12.18	2.12.18-08.12.18	09.12.18-15.12.18	16.12.18-22.12.18	23.12.18-29.01.19	30.01.19-12.01.19	13.01.19-19.01.19	20.01.19-26.01.19	27.01.19-2.02.19	03.02.19-09.02.19	10.02.19-16.02.19	17.02.19-23.02.19	24.02.19-02.03.19
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	Практика	3	5	3	5	4	5	3	5	4	5	3	5	3	5	4	5	3	5	4	5	4	5	3	5	4
	Теория	1		1				1				1		1				1						1		
Текущий контроль																										
Промежуточная и итоговая аттестация																										
Государственные праздники и выходные										4.11										1-8.01						23.02
Занятия, не предусмотренные расписанием																										

Год обучения		Март				Апрель				Май					
Недели обучения		03.03.19 - 09.03.19	10.02.19 – 16.03.19	17.03.19 – 23.03.19	24.03.19 – 30.03.19	31.03.19 – 06.04.19	07.04.19 – 13.04.19	14.04.19 – 20.04.19	21.04.19 – 27.04.19	28.04.19 – 4.05.19	05.05.19 – 11.05.19	12.05.19 – 18.05.19	19.05.19 – 25.05.19	26.05.19 – 31.05.19	Всего часов по программе
		26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
	Практика	5	3	5	3	5	3	5	4	5	3	5	3	5	159
	Теория		1		1		1				1		1		
Текущий контроль															
Промежуточная аттестация и итоговый контроль															
Государственные праздники и выходные		8.03									1.05 9.05				
Занятия, не предусмотренные расписанием															

2.1.1. Календарный учебный график 2-й год обучения

Год обучения: с 2 сентября по 31 мая

Год обучения		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль					
		02.09.19- 08.09.19	09.09.19- 15.09.19	16.09.19 -22.09.19	23.09.19- 29.09.19	30.09.19 -06.10.19	07.10.19 - 13.10.19	14.10.19 -20.10.19	21.10.19- 27.10.19	28.10.19 - 03.11.19	04.11.19 - 10.11.19	11.11.19 - 17.11.19	18.11.19 - 24.11.19	25.11.19 - 1.12.19	02.12.19 – 08.12.19	09.12.19 – 15.12.19	16.12.19 – 22.12.19	23.12.19 – 29.12.19	30.12.19 – 12.01.20	13.01.20 - 19.01.20	20.01.20 - 26.01.20	27.01.20 02.01.20	03.02.20 - 09.02.20	10.02.20 -16.02.20	17.02.20 - 23.02.20	24.02.20- 01.03.20	02.03.20 – 08.03.20
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
		Теория	Практика	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5
1												1											1				
Текущий контроль																											
Промежуточная и итоговая аттестация																											
Государственные праздники и выходные																			1-8.01						23.02		8.03
Занятия, не предусмотренные расписанием																											

Год обучения		Март			Апрель				Май					
Недели обучения		09.03.20 – 15.03.20	16.03.20 – 22.03.20	23.03.20 -29.04.20	30.04.20 – 05.04.20	06.04.20 – 12.04.20	13.04.20 – 19.04.20	20.04.20 – 26.04.20	27.04.20– 03.05.20	04.05.20 – 10.05.20	11.05.20 – 17.05.20	18.05.20 – 24.05.20	25.05.20 – 31.05.20	Всего часов по программе
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	171
	Практика	3	5	4	5	3	5	3	5	4	5	4	5	165
	Теория	1				1		1						6
Текущий контроль														
Промежуточная и итоговая аттестация														
Государственные праздники и выходные		9.03							1.05	5.05	9.05			
Занятия, не предусмотренные расписанием														

2.1.2. Календарный учебный график 3-й год обучения

Год обучения: с 1 сентября по 31 мая

Год обучения		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль						
		01.09.20-07.09.20	08.09.20-14.09.20	15.09.20-21.09.20	22.09.20-28.09.20	29.09.20-05.10.20	06.10.20-12.10.20	13.10.20-19.10.20	20.10.20-26.10.20	27.10.20-02.11.20	03.11.20-09.11.20	10.11.20-16.11.20	17.11.20-23.11.20	24.11.20-30.11.20	01.11.20-07.12.20	08.12.20-14.12.20	15.12.20-21.12.20	22.12.20-28.12.20	29.12.20-11.01.21	12.01.21-18.01.21	19.01.21-25.01.21	26.01.21-01.02.21	02.02.21-08.02.21	09.02.21-15.02.21	16.02.21-22.02.21	23.02.21-01.03.21	02.03.21-08.03.21	
Недели обучения		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Теория	Практика	3	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5	3	5	4	5	
	Теория	1								1									1						1			
Текущий контроль																												
Промежуточная и итоговая аттестация																												
Государственные праздники и выходные											4.11									1 - 8.01								8.03
Занятия, не предусмотренные расписанием																												

Год обучения		Март					Апрель				Май			
Недели обучения		09.03.21 – 15.03.21	16.03.21 – 22.03.21	23.03.21 – 29.03.21	30.03.21 – 05.04.21	06.04.21 – 12.04.21	13.04.21 – 19.04.21	20.04.21 – 26.04.21	27.04.21 – 03.05.21	04.05.21 – 10.05.21	11.05.21 – 17.05.21	18.05.21 – 24.05.21	25.05.21-31.05.21	Всего по программе
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	171
	Практика	3	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5	165
	Теория	1						1						6
Текущий контроль														
Промежуточная и итоговая аттестация														
Государственные праздники и выходные		9.03							1.05	9.05-10.05				
Занятия, не предусмотренные расписанием														

	Текущий контроль
	Промежуточная аттестация и итоговая аттестация
	Государственные праздники и выходные
	Занятия, не предусмотренные расписанием

2.2 Условия реализации программы

В программу принимаются дети в возрасте 11-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база:

- **наличие спортивного зала**, инвентаря для силовых тренировок, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов игр, соревнований, обучающих роликов.

- **наглядное обеспечение** в форме карточек с изображением технических элементов волейбола, видеоролики по тактике и технике волейбола используются на занятиях с обучающимися.

- **дидактическое обеспечение** включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий.

Особая роль на занятиях отводится формированию технических приёмов и тактических действий игры в волейбол, развитию физических качеств обучающихся. Специфика волейбола - выполнение приёмов в одно касание, ограниченное количество ударов по мячу, сравнительно небольшая площадка для игры - предъявляет высокие требования к обучающимся.

Техника волейбола включает комплекс приёмов, с помощью которых ведётся игра. Совершенная техника создаёт благоприятные условия для успешного решения игровых задач в защите, нападении и базируется на естественной координации движений человека.

Для эффективного освоения технических приёмов на занятиях проводятся индивидуальные и групповые упражнения, в парах и тройках.

Тактическая подготовка сводится не только к обучению обучающихся объединения тактическим действиям, но и в развитии необходимых качеств личности, так как основу успешных действий волейболистов в игре составляют специальные качества (наблюдательность, быстрота реакции и т.д.), умение гибко использовать технические приёмы.

Одним из главных средств в обучении волейболу являются физические упражнения, которые делятся на две большие группы: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные). Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т.е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Технические приёмы и тактические действия выполняются обучающимися так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надёжности.

Сочетание в волейболе различных физических упражнений способствует развитию у обучающихся ценных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и т.д. Поэтому занятия педагог старается строить так, чтобы изучение техники и тактики игры обеспечивало максимальное развитие физических качеств воспитанников.

Существенное место в подготовке юных волейболистов занимают игры и спортивные соревнования. В них заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения, воспитанники учатся не только организовывать своё поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовать деятельность других в интересах спортивного объединения.

Игры, соревнования, занятия объединяют подростков, у них воспитывается дисциплинированность, ответственность перед коллективом, формируется культура поведения и общения, приобретается опыт коллективного взаимодействия, развивается самостоятельность в принятии решений, воля и терпение, появляется осознанное желание вести здоровый образ жизни.

2.3 Формы аттестации

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля.

Педагог использует различные способы диагностики: наблюдение, собеседование, зачётные задания и т.д.

Текущий контроль осуществляется в течении учебного года в **форме тестирования**, демонстрация комплекса ОРУ, демонстрация упражнений, разработка карточки ПИ, сдачи нормативов.

Промежуточная аттестация для определения результативности обучающихся педагогом проводится **мониторинг**: уровень физического развития. Учитель, ведущий программу заполняет диагностическую карту два раза в год (октябрь, май).

Итоговая аттестация осуществляется по окончании прохождения всей программы в **форме участия в соревнованиях различного уровня**, а также обучающимся объединения засчитываются результаты итогового контроля при наличии документов, подтверждающих призовые места муниципальных, региональных, всероссийских и международных соревнований.

2.3.1. Оценочные материалы

1. Демонстрация комплекса ОРУ без предмета

Комплекс № 1:

- И. п. – О. с, руки согнуты в локтях.
Ходьба на месте с высоким подниманием колена. Сделать 20 – 25 шагов.
- И. п. – стойка ноги врозь.
 1. Руки к плечам ладонями вперёд, кисти сжаты в кулак.
 2. Энергично выпрямить руки вверх, прогнуться (вдох).
 3. Согнуть руки к плечам.
 4. И. п. (выдох).
- И. п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, за спиной.
 1. Наклон влево, рука скользит по ноге до голеностопного сустава (выдох).
 2. И. п.
 3. То же но в другую сторону.
 4. И. п.
Повторить 4- 6 раз.
- И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч (рис. 17).
 1. Наклон вперёд; руками коснуться ног как можно ниже, ноги прямые (выдох).

2. Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5- 6 раз.

• И. п. - о. с.

1. Присесть, колени врозь, пятки оторвать от пола, руками коснуться пяток (выдох).

2. Вернуться в И. п. (вдох).

Повторить 5 – 7 раз.

• И. п. – упор, стоя на коленях (рис. 19).

1. Выпрямить правую ногу, прогнувшись.

2. Вернуться в И. п.

3. Выпрямить, левую ногу, прогнувшись.

4. И. п.

Повторить 5 – 6 раз.

• И. п.- лёжа на спине, руки в стороны ладонями вверх (рис. 20).

1. Согнуть ноги, подтянуть их руками к голове (сложиться в комочек) – вдох.

2. Вернуться в И. п. – выдох.

Повторить 6 – 8 раз.

• И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища (рис. 21).

1. Поднять согнутую в колене ногу (выдох).

2. Вернуться в И. п. (вдох).

3. Поднять, но правую ногу.

4. Вернуться в И. п.

• И. п. – О. с., руки на поясе.

Ходьба на месте. Прыжки на обеих ногах (рис. 22):

а) прыжки на носках,

б) прыжки ноги врозь,

в) прыжки, опустив руки.

Повторить 20- 25 раз.

2. Разработать карточку с ПИ

Например:

Поймай и передай

На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят ученики – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу

они выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне площадки ученики стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

Правила

1. Поддачи и передачи выполняют только из-за ограничительной линии, обозначенной _____ учителем.
2. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку ученик повторяет упражнение.
3. При выполнении подачи мяч не должен касаться сетки.



4. Поддачи выполняют все члены команды.
5. Направляющие в колоннах, приняв последнюю передачу, поднимают мяч над головой.

Теоретическая подготовка

Тест

по теме «Волейбол»

1. В каком веке появился волейбол как игра:
а) XX; б) XXI; в) XIX.

2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:
а) 1964; б) 1991; в) 1997
3. Какая страна стала Родиной волейбола:
а) Россия; б) Франция; в) США
4. Кто придумал волейбол как игру:
а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.
5. Что означает слово «волейбол»:
а) удар с лёта и мяч; б) удар с лёта; в) мяч;
6. Размеры волейбольной площадки (м):
а) 18×15; б) 18x9 ; в) 17×16.
7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):
а) 199; б) 2,24 м; в) 200.
8. Вес волейбольного мяча (г):
а) 280-300; б) 350; в) 260-280
9. Нарушение правил в волейболе.
а) фол; б) касание рукой соперника; в) касание рукой пола.
10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
а) 4; б) 6; в) 5.
11. Где выполняется подача мяча?
а) с площадки;
б) из-за лицевой линии;
в) со штрафной линии.
12. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?
а) 1; б) 2 ; в) 3.
13. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):
а) 2; б) 5; в) 3.
- 14 Как выполняется переход команды на площадке?
а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.
- 15 Либеро – это...
а) судья; б) игрок; в) тренер.
16. Из 1 зоны игрок переходит в...

а) 7; б) 4; в) 6.

17. Что такое «Пайп»?

а) вариант атаки; б) подача мяча; в) замена игроков

Тест 2 год

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15 2) 18 x 9 3) 12 x 24 4) 40 x 20

2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
2) до счета 15 очков
3) до счета 17 очков
4) неограниченный счет

4. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией
2) с любого места за лицевой линией
3) с любого места на площадке
4) с центральной линии на площадке

5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек. 2) 6 сек. 3) 8 сек. 4) 5 сек.

6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

- 1) можно
2) нельзя
3) можно только в прыжке
4) нельзя подавать в прыжке

7. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

- 1) 3 касания
- 2) 4 касания
- 3) 5 касания
- 4) неограниченное количество касаний

8. *Что такое «блокирование»*

1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий

2) удар по мячу под сеткой

3) прикосновение игрока к сетке во время игры

4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

9. *Можно ли касаться мячом сетки во время игры?*

1) можно

2) нельзя

3) нельзя, при проведении подачи

4) можно при проведении подачи

10. *Когда мяч считается вышедшим из игры?*

1) мяч касается антенны сетки

2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета

3) мяч касается игрока команды соперника

4) мяч касается линии разметки площадки

11. *Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?*

1) засчитывается два очка

2) предлагается игроку сделать вторую подачу

3) номер игрока (2)

4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

12. *Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?*

1) замена игрока

2) конец партии

3) конец игры

4) продолжение игры

13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?

1) одно очко

2) два очка

3) три очка

4) четыре очка

14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?

1) да

2) нет

3) разрешается при переходе подачи

4) запрещается только без свистка судьи

15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?

1) можно

2) нельзя

3) можно, после свистка судьи

4) нельзя, после свистка судьи

16. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

1) одну подачу

2) две подачи

3) неограниченное количество

4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

17. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?

1) можно

2) нельзя

3) можно играть ногами

4) нельзя играть ногами в обороне

18. Можно ли касаться сетки во время игры?

1) нельзя

- 2) можно
- 3) можно, но только во время защитных действий
- 4) можно, но только во время атакующих действий

19. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки
- 4) нельзя при приеме подачи соперника

Ответы на тестовые задания.

1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

- 1) 10 x 15
- 2) 18 x 9
- 3) 12 x 24
- 4) 40 x 20

2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

- 1) 6
- 2) 8
- 3) 4
- 4) 12

3. До какого счета ведется игра в одной партии?

- 1) до счета 25 очков
- 2) до счета 15 очков
- 3) до счета 17 очков
- 4) неограниченный счет

4. С какого места на площадке производится подача?

- 1) со специального места за лицевой линией

2) с любого места за лицевой линией

- 3) с любого места на площадке
- 4) с центральной линии на площадке

5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?

- 1) 3 сек.
- 2) 6 сек.
- 3) 8 сек.
- 4) 5 сек.

6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

- 1) можно
- 2) нельзя
- 3) можно только в прыжке

4) нельзя подавать в прыжке

7. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

1) 3 касания

2) 4 касания

3) 5 касания

4) неограниченное количество касаний

8. Что такое «блокирование»

1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий

2) удар по мячу под сеткой

3) прикосновение игрока к сетке во время игры

4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

1) можно

2) нельзя

3) нельзя, при проведении подачи

4) можно при проведении подачи

10. Когда мяч считается вышедшим из игры?

1) мяч касается антенны сетки

2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета

3) мяч касается игрока команды соперника

4) мяч касается линии разметки площадки

11. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

1) засчитывается два очка

2) предлагается игроку сделать вторую подачу

3) номер игрока (2)

4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

12. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?

- 1) замена игрока
- 2) конец партии
- 3) конец игры**
- 4) продолжение игры

13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?

- 1) одно очко
- 2) два очка**
- 3) три очка
- 4) четыре очка

14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?

- 1) да
- 2) нет**
- 3) разрешается при переходе подачи
- 4) запрещается только без свистка судьи

15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?

- 1) можно
- 2) нельзя**
- 3) можно, после свистка судьи
- 4) нельзя, после свистка судьи

16. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

- 1) одну подачу
- 2) две подачи
- 3) неограниченное количество
- 4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку**

17. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?

- 1) можно**
- 2) нельзя
- 3) можно играть ногами

4) нельзя играть ногами в обороне

18. Можно ли касаться сетки во время игры?

1) нельзя

2) можно

3) можно, но только во время защитных действий

4) можно, но только во время атакующих действий

19. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?

1) можно

2) нельзя

3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки

4) нельзя при приеме подачи соперника

Тест 3 год

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

а) нижняя передача мяча двумя руками;

б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

а) на все пальцы обеих рук;

б) на три пальца и ладони рук;

в) на ладони;

г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч

...

а) на сомкнутые предплечья;

б) на раскрытые ладони;

в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является

а) прием игроком стойки волейболиста;

б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;

в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;

б) полусогнутыми руками;

в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на

а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;

б) расстоянии 30-40 см выше головы;

в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.

б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.

в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

а) Сверху двумя руками.

б) Снизу двумя руками.

в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

а) Охлаждать поврежденный сустав.

б) Согревать поврежденный сустав.

в) Обратиться к врачу.

10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?

а) Ошибки нет.

б) Ошибка есть.

11. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу.
- б) Двумя руками снизу.

- в) Верхней прямой.
- г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).

- а) 1;
- б) 2.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно.
- б) Два.
- в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?

26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?

27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4;
- в) 3, 4, 5.

28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

30. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар



Рис. I

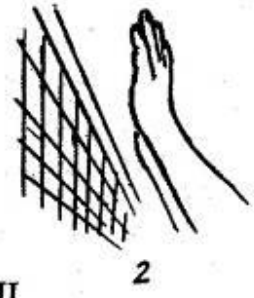
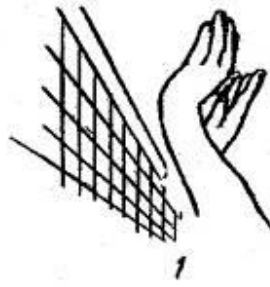


Рис. II

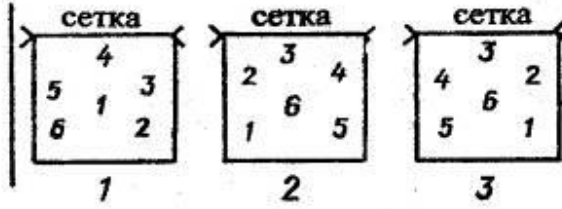


Рис. III

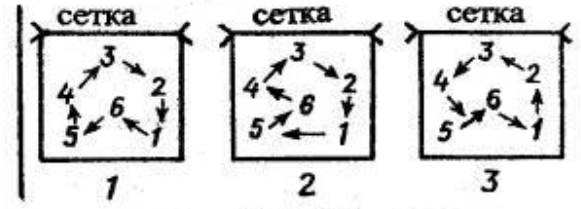


Рис. IV

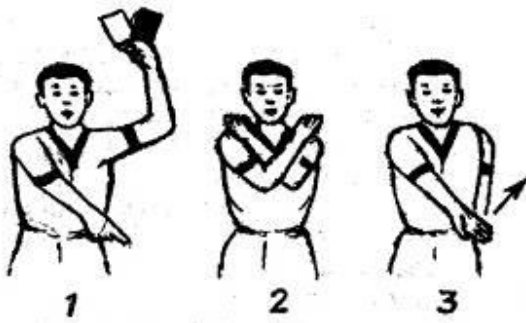


Рис. V

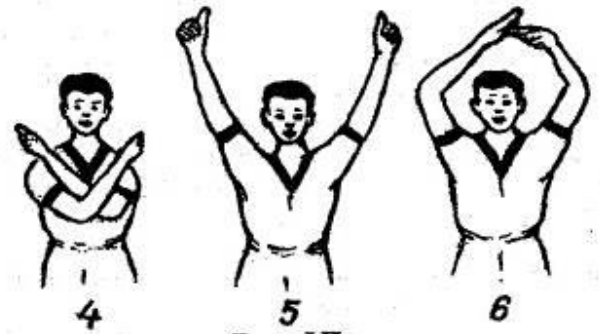


Рис. VI

Правильные ответы

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	в	11.	б	21.	а
2.	а	12.	б	22.	б
3.	б	13.	а	23.	б
4.	б	14.	а	24.	в
5.	в	15.	в	25.	а
6.	а	16.	а	26.	б
7.	в	17.	в	27.	б
8.	б	18.	а	28.	б
9.	б	19.	б	29.	в
10.	а	20.	б	30.	а

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке

№ п/ п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)			Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
«Техническая подготовка»							
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5
3.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)				3	4	5
4.	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая в пределы площадки; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам;	3	3	4	3	4	5
5.	Нападающий удар прямой из зоны				3	3	4
6.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4
7.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4		
8.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали					2	3
«Тактическая подготовка»							
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу				3	3	4
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) по сигналу						
3.	Нападающий удар, либо «скидка», в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (для 16 лет и старше – вторая передача выходящим игроком)				3	4	4
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2				4	5	5

	со второй передачи. Зона не известна, направление удара – по диагонали						
6.	Командная организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников.		4	4	5	6	7
«Интегральная подготовка»							
1.	Прием снизу – верхняя передача	5	6	7	8	6	7
2.	Нападающий удар – блокирование					4	5
3.	Блокирование – вторая передача					5	6
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий – к нападению				3	3	3

Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го; 2-го; 3-го года обучения

№	Физическая способность	Контрольное упражнение	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и	160-180	195 и	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и	1000-	1300 и	700 и ниже	850-	1100 и
			12	950	1100-	1350	750	900-	1150
			13	1000	1150-	1400	800	950-	1200
			14	1050	1200-	1450	850	1000-	1250
			15	1100	1250-	1500	900	1050-	1300

№	Физическ способнос	Контроль- ноеупраж- нение	Воз рас лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше	
			12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из виса (мальчи- ки), кол- во раз: на низкой	11	1	4-5	6 и выше				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
								4 и ниже	10-14	19 и выше
								4	11-15	20
								5	12-15	19
								5	13-15	17
								5	12-13	16

2.5 Методическое обеспечение

Реализация программы не предполагает использование учебников и учебных пособий.

Формы и методы, используемые в ходе реализации программы

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является тренировочное занятие. Эффективность занятия во многом зависит от того, какие методы организации деятельности учащихся будут применяться. На занятиях по спортивным играм, ОФП, различным методам борьбы широко используются фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных заданий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен, так как упражнения выполняются учащимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Перерывы, необходимые для отдыха, отводятся для объяснения и показа, уточнения исходных и конечных положений движения.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструктора и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, либо на менее подготовленную группу.

Применение группового метода целесообразно при ограниченном месте занятий, когда одна или несколько групп выполняют игровые упражнения или двусторонние игры, а другие группы учеников занимаются воспитанием физических качеств за пределами игровой площадки.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники и комплексном воспитании двигательных качеств. Метод требует дифференцированного определения заданий. Группы, примерно равные по подготовленности, выполняют определенные задания последовательно и в определенных местах, называемых станциями. Станции имеют порядковый номер, название и таблицу с описанием упражнений. После опробования упражнений и изучения порядка смены станции приступают к выполнению упражнений. Продолжительность выполнения упражнений на одной станции, численный состав группы и паузы при смене станций определяют опытным путем, исходя из образовательных задач и подготовленности учащихся. При круговой тренировке нагрузка дифференцируется для девочек и мальчиков. Темп и количество повторений определяются и изменяются в зависимости от исходных и достигнутых результатов.

Помимо тренировочного занятия в ходе образовательного процесса также применяются такие формы организации деятельности учащихся как экскурсии, различные виды соревнований.

В учебно-тренировочном процессе широко используются три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические. Первые две группы создают предпосылки, а реализации осуществляется при непосредственном использовании практического действия – упражнения. Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разговор, задание, указание, распоряжение.

Наглядные методы: показ упражнений, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, и т.д.), просмотр учебных игр или официальных соревнований.

Практические методы основываются на активной двигательной деятельности занимающихся: метод упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Методы работы. Методы, применяемые в процессе обучения игры, удобнее рассматривать поэтапно:

- Первый этап – ознакомление с приемами игры: используются словесные и наглядные методы (рассказ, объяснение, демонстрация).

- Второй этап – изучение приемов в упрощенных условиях, разделение сложных упражнений (атакующий удар) на составные части: используются практические методы (практическая работа, упражнения), методы управления (команды, распоряжения).

- Третий этап – изучение приемов в усложненных условиях: используются игровой и соревновательный методы, что позволяет одновременно решать задачи по совершенствованию техники, развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки.

- Четвертый этап – закрепление изученных приемов игры: используется метод анализа, игровой и соревновательный метод.

Основной формой учебно-воспитательного процесса являются практические занятия – тренировки.

Воспитательный аспект:

1.Формирование здорового образа жизни:

- «Влияние закаливания и режима питания на физическую подготовку спортсмена» (беседа);

- «Мифы и реальность о наркотиках» (беседа);

- «Умение сказать нет» (профилактика вредных привычек), (тренинг);

- встреча с ведущими спортсменами города.

2. Формирование нравственных ценностей:

- «Этика поведения спортсмена» (беседа);

- «Пять подходов к решению конфликта» (беседа, тренинг);

- «Как не стать жертвой преступления, формы ответственности за себя»
(беседа, тренинг).

2.6 Список литературы

Для обучающихся:

1. Агашин, Ф. К. Биомеханика ударных движений.— М.: Физкультура и спорт. 1977.
2. Ашмари, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Банников, А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) / А. М. Банников. - Краснодар, 2001.
4. Беляева, А. В., Волейбол / А. В. Беляева, М. В. Савина Под ред. - М., 2000.
5. Виера, Б. Л., Фергюсон Б. Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994.
6. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. - М., 1978.
7. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист / Ю. Д. Железняк. - М., 1988.
8. Железняк, Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. - М., 1991.
9. Клещева Ю. Н., Айриянца А. Г.—М.: Физкультура и спорт Волейбол, 1985.

Для педагога:

1. Марков, К. К. Тренер - педагог и психолог / К. К. Марков. - Иркутск, 1999.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Л. П. Матвеев. - Киев, 1999.
3. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. Под ред. - М., 1998.
4. Никитушкин, В. Г., Методы отбора в игровые виды спорта / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. - М., 1998.
5. Набатниковой, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатниковой. Под ред. - М., 1982.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. - Киев, 1997.
7. Система подготовки спортивного резерва - М., 1999.

8. Сулова, Ф. П. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
9. Спортивная медицина: справочное издание.- М., 1999.
10. Платонов В. Моя профессия – игра. Книга тренера. – 2007
11. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.,2000.
12. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта. / В. П. Филин. - М., 1987
13. Методический сборник №1. "Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции". – 30 с.
14. Методический сборник № 2. Техника игры. 2006. – 48 с.
15. Методический сборник №3. "Техника игры". – 30 с.
16. Методический сборник №4. "Пляжный волейбол. Техника. Тактика. Тренировка". – 30 с.
17. Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока.
18. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К. – мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. – Москва: ВФВ, 2011. – 32 с., илл.

Для родителей:

1. Алексеев Е.В. Страхование - важный элемент обороны_статья
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368
3. Ясутика Мацу Дайра, Икеда Н., Сайто М. Волейбол- путь к победе. 1972
4. Ясутика Мацу Дайра, Эйнгорн А. Так побеждать!: — Санкт-Петербург: МПРИЦ Культ-информ-пресс, 1994. – 207 с
5. Выпуск № 23 Волейбольный альманах. СУПЕРЛИГА, ВЫСШАЯ ЛИГА “А” мужчины и женщины 2014-2015. - 92с.

Приложение

Календарно тематическое планирование 1-й год обучения

Дата	№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
	1	Теоретическая подготовка	6	6		
	1.1	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.		2		
	1.2	Режим дня спортсмена. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.		2		
	1.3	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.		2		Текущий контроль - Тестирование
	2	Общеразвивающие упражнения	18		18	
	2.1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) ОРУ в парах. Игра на пол поля.			6	
	2.2	ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. Игра на пол поля.			6	
	2.3	ОРУ с набивными мячами ОРУ с волейбольными мячами. Игра на пол поля.			6	Текущий контроль -Сдача нормативов.
	3	Общая физическая подготовка (ОФП)	51	2	49	
	3.1	Общая физическая подготовка (ОФП).Теоретическая подготовка. Подвижные игры. «Делай наоборот»; Эстафета-Вызов номеров»;			6	
	3.2	Подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра.			6	
	3.3	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции.			6	

	3.4	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Учебно- тренировочная игра.			8	
	3.5	Эстафеты. Игра.			6	
	3.6	Подвижные игры:«Салки по месяцам»; «Азбука»;			6	
	3.7	«Делай наоборот»;«Вызов номеров»; «Эстафета цветов (зверей, птиц)» Учебно- тренировочная игра.			6	
	3.8	«Пустое место»; «Удочка»; «Охотники и утки»; «Дни недели»; «Кто дальше прыгнет»;«Подвижная цель»; «Вращение обручей»; «На новое место». Игра на пол поля волейбол.			6	Текущий контроль- Разработать карточку с ПИ.
	4	Техническая подготовка	22	2	20	
	4.1	Теоретический разбор. Техническая подготовка (ТП) Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.		2	2	
	4.2	Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.			4	
	4.3	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.			4	
	4.4	Передача мяча сверху двумя руками			4	
	4.5	Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).			6	Текущий контроль- Выполнение упражнения - Второй передачи на точность из зоны 3 в зону 4; Приём подачи из зоны 6 в 3
	5	Специальная физическая подготовка	36		36	
	5.1	Специальная физическая подготовка (СФП)			4	

	5.2	Акробатические соединения. Приемы мяча снизу в разных зонах.			2	
	5.3	Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с волейбольными мячами. Учебно-тренировочная игра.			2	
	5.4	Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения для развития гибкости.			4	
	5.5	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу. Учебно-тренировочная игра.			4	
	5.6	Упражнения для развития выносливости. Учебно – тренировочная игра			4	
	5.7	Упражнения для развития выносливости. Учебно – тренировочная игра.			4	
	5.8	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для мышц брюшного пресса.			2	
	5.9	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Учебно-тренировочная игра.			2	
	5.10	Упражнения для быстроты и прыгучести. Учебно-тренировочная игра.			8	Текущий контроль- Демонстрация упражнения прыжок в высоту
	6	Тактическая подготовка	18	2	16	
	6.1	Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. (Тактика приёмов мяча).		2	6	
	6.2	Тактика подачи. Тактика передач.			4	
	6.3	Тактика нападения: командные действия. Упражнения с набивными мячами. Тактика нападения: индивидуальные действия.			6	Текущий контроль- демонстрация нападающего удара, в зависимости от того, поставлен ли блок
	7	Интегральная подготовка	16		16	
	7.1	Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану».			4	

	7.2	«Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»), игра в волейбол без подачи.			4	
	7.3	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.			4	
	7.4	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.			2	
	7.5	Приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящие упражнения).			2	Текущий контроль: Демонстрация упражнения - Прием мяча снизу – верхняя передача
	8	Контрольно- переводные испытания	4		4	
	8.1	Контрольно-оценочные и переводные испытания			4	Промежуточная аттестация- Сдача нормативов
		Итого:	171	12	159	

Календарно тематическое планирование 2-й год обучения

Дата	№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
	1	Теоретическая подготовка	6	6		
	1.1	Инструктаж по ОТ. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. - Личная и общественная гигиена.		2		
	1.2	Закаливание организма юного спортсмена; Самоконтроль в процессе занятий спортом;		2		
	1.3	Воспитание нравственных и волевых качеств юного спортсмена, психологическая подготовка в процессе тренировки; Правила игры в мини - волейбол.		2		Текущий контроль- Тест
	2	Общефизическая подготовка	26		26	
	2.1	Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.	2		2	
	2.2	Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, с набивными мячами, с гантелями, резиновыми амортизаторами.	2		2	
	2.3	Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.	2		2	
	2.4	Спортивные игры – волейбол, футбол, ручной мяч. Подвижные игры.	4		4	

	2.5	Упражнения на гибкость. Учебно – тренировочная игра на полполя.	2		2	
	2.6	Кросс. Обучение стойке игрока. Обучение перемещению в стойке. Обучение передаче двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		2	
	2.7	Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2		2	
	2.8	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.	2		2	
	2.9	Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2		2	
	2.10	Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2		2	
	2.11	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой .Эстафеты. Игра в волейбол.	2		2	
	2.12	ОФП: Упражнения на развития силы, Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	2		2	Текущий контроль- Сдача нормативов
	3	Специальная физическая подготовка	40		40	
	3.1	Обучение передаче мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Обучение нападающему удару при встречных передачах	6		6	
	3.2	Обучение верхней прямой подаче. Обучение приему мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	4		4	
	3.3	Совершенствование остановки шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	6		6	
	3.4	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность.	6		6	

	3.5	Совершенствование стойки и перемещения в стойке. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	2		2	
	3.6	Совершенствование нападающего удара при встречных передачах.	2		2	
	3.7	Совершенствование нижней прямой подачи. Обучение приему мяча после подачи. Учебная игра.	2		2	
	3.8	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	6		6	
	3.9	Совершенствование многоскоков, прыжков, челночного бега, бега 30м. Подвижным играм	6		6	Текущий контроль - Выполнение упражнений- прыжок в длину, в высоту, челночный бег
	4	Техническая подготовка	30		30	
	4.1	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра	4		4	
	4.2	Совершенствование нападающего удара при встречных передачах. Учебная игра	2		2	
	4.3	Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		2	
	4.4	Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	2		2	
	4.5	Повторный ИОТ. Разминочный бег. ОРУ упражнения на гибкость.	2		2	
	4.6	Развитие двигательных качеств. Обучение многоскокам, прыжкам, ОРУ без предметов. Обучение ОРУ с набивными мячами.ПИ	2		2	
	4.7	Передачи мяча в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями.	2		2	

	4.8	Передачи мяча на точность с применением приспособлений. Вперед вверх на месте и после перемещения. Отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.	2		2	
	4.9	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	2		2	
	4.10	Передачи мяча с чередованием по высоте и расстоянию, из глубины площадки к сетке. В зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м).	4		4	
	4.11	Стоя спиной в направлении передачи, с последующим падением и перекатом на бедро.	2		2	
	4.12	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами. ПИ	4		4	Текущий контроль- Демонстрация вторая передачи на точность из зоны 3 в зону 4; Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность.
	5	Тактическая подготовка	44		44	
	5.1	Совершенствование действий в защите и нападении. Совершенствование тактики свободного нападения..	4		4	
	5.2	Совершенствование игры в нападение через зону. Совершенствование выбора места для выполнения нижней подачи	4		4	
	5.3	Совершенствование выбора места для второй передачи и в зоне 3. Учебная игра.	4		4	
	5.4	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	4		4	
	5.5	Совершенствование действий в защите и нападении. Совершенствование тактики свободного нападения. Совершенствование игры в нападение через зону. Учебная игра.	4		4	

	5.6	Совершенствование выбора места для выполнения нижней подачи. Совершенствование выбора места для второй передачи и в зоне 3. Учебная игра.	4		4	
	5.7	Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра.	4		4	
	5.8	Передача мяча через сетку в прыжке: - имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега	2		2	
	5.9	- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой.	2		2	
	5.10	- верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега	2		2	
	5.11	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) имитация передачи мяча.	2		2	
	5.12	Передачи на точность в мишени, расположенные на стене. Передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2,4	2		2	
	5.13	Приём мяча, отражённого сеткой: - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания.	2		2	
	5.14	Приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком. Приём мячей после удара в сетку другим игроком.	2		2	
	5.15	Прямой нападающий удар - с разных положений- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.	2		2	Текущий контроль - Выполнения нападающего удара, в зависимости от того, поставлен блок или нет.
	6	Интегральная подготовка	19		19	
	6.1	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2		2	
	6.2	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу. Учебная игра.	2		2	

	6.3	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	4		4	
	6.4	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2		2	
	6.5	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. Учебная игра.	2		2	
	6.6	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Учебная игра.	2		2	
	6.7	Учебная игра. Работа над ошибками.	1		1	
	6.8	Чередование способов подачи. Учебная игра.	2		2	
	6.9	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар. Совершенствование стойки и перемещений игрока.	2		2	
	6.10	Совершенствование передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Учебная игра.	2		2	Текущий контроль Демонстрация приема снизу-верхняя передача; Нападающий удар-блокирование.
	7	Контрольные нормативы, зачеты	6		6	
	7.1	ОФП. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2		2	
	7.2	Контрольные испытания. Учебная игра.	2		2	
	7.3	Контрольные испытания. Учебная игра.	2		2	Промежуточная аттестация - Сдача нормативов
		Итого:	171	6	165	

Календарно тематическое планирование 3-й год обучения

Дата	№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
	1	Теоретическая подготовка	6	6		
	1.1	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма юного спортсмена	2	2		
	1.2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами, как основа достижений в спорте	2	2		
	1.3	Самоконтроль в процессе занятий спортом Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	2	2		Текущий контроль - Тест
	2	Общезначительная подготовка	40		40	
	2.1	Повторный инструктаж. ОФП: бег, упражнения, легкоатлетические упражнения, Учебно-тренировочная игра.	2		2	
	2.2	Эстафеты. Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.	2		2	
	2.3	ОФП: бег, прыжки, Прием мяча снизу, передача сверху. Игра.	2		2	
	2.4	Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте. Игра в волейбола.	2		2	
	2.5	Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.	2		2	
	2.6	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений.	2		2	

	2.7	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц; Учебно – тренировочная игра	2		2	
	2.8	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	2		2	
	2.9	(Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	2		2	
	2.10	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	2		2	
	2.11	Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.	2		2	
	2.12	Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Кувырок вперед, кувырок назад.	2		2	
	2.13	Обучение приема мяча снизу, передача сверху. Упражнения на развития гибкости. Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2		2	
	2.14	Бег с препятствиями от 60 до 100 метров (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи.	2		2	
	2.15	Бег с ускорением до 40 метров. Бег 60 метров с низкого старта, 100 метров.	2		2	

	2.16	Бег в чередовании с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3-х минут.	2		2	
	2.17	Повторный бег 2-3 x 20-30 метров, 2-3 x 30-40 метров.	2		2	
	2.18	Бег или кросс до 500 и до 1000 метров. Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.	2		2	
	2.19	Подвижные игры – «салки», «невод», «подвижная цель», «перестрелка», «перетягивание через черту», «эстафета с бегом», «эстафета с прыжками» и т.д	2		2	Текущий контроль – Сдача нормативов
	3	Специальная подготовка	30		30	
	3.1	Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу.	2		2	
	3.2	Ускорение, остановка, изменение направления и способы передвижения, поворот на 360° - прыжком вверх, имитация передачи.	2		2	
	3.3	Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке. Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2		2	
	3.4	Совершенствование приема мяча снизу. Эстафеты. Обучение игре в мини-волейбол.	2		2	
	3.5	Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.	2		2	
	3.6	Совершенствование передачи двумя руками сверху в парах.	2		2	
	3.7	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	2		2	
	3.8	Обучение многоскокам, прыжкам, челночному бегу, бегу 30м. Обучение подвижным играм.	2		2	
	3.5	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону.	4		4	

		Учебная игра..				
	3.6	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений	2		2	
	3.7	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за владение мячом.	4		4	
	3.8	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	4		4	Выполнение упражнения- Челночный бег 3X10м.
	4	Техническая подготовка	44		44	
	4.1	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	4		4	
	4.2	Верхняя прямая подача. Учебная игра	4		4	
	4.3	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	4		4	
	4.4	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра. специальные упражнения с мячами.	4		4	
	4.5	Обучение передаче мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Совершенствование верхней прямой подачи.	4		4	
	4.6	Совершенствование нападающего удара при встречных передачах.	4		4	
	4.7	Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Обучение приему мяча снизу в группе. Учебная игра.	4		4	
	4.8	ОФП. Совершенствование стойки игрока и перемещения в стойке.	4		4	
	4.9	Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	4		4	

		Подвижные игры с элементами волейбола.				
	4.10	ОРУ с набивными мячами. Разминочный бег. Круговая эстафета с мячами и без. Упражнения на пресс.	4		4	
	4.11	Совершенствование многоскоков, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	4		4	Текущий контроль- Демонстрация подачи на точность верхняя прямая по зонам.
	5	Тактическая подготовка	32		32	
	5.1	Совершенствование действий в защите и нападении. Совершенствование тактики свободного нападения.	2		2	
	5.2	Совершенствование игры в нападение через зону. Совершенствование выбора места для выполнения нижней подачи.	2		2	
	5.3	Совершенствование выбора места для второй передачи и в зоне 3.	2		2	
	5.4	Выполнение технико-тактические действия в игре. Совершенствование действий в защите и нападении.	2		2	
	5.5	Совершенствование тактики свободного нападения. Совершенствование игры в нападение через зону	2		2	
	5.6	Совершенствование взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3.	2		2	
	5.7	Обучение стойкам и перемещениям игрока. Обучение передаче мяча после перемещения из зоны в зону.	2		2	
	5.8	Обучение передаче над собой. Обучение нападающему удару при встречных передачах.	2		2	
	5.9	Обучение нижней боковой подаче. Обучение приему мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2		2	

	5.10	Обучение стойкам и перемещениям игрока. Обучение передаче мяча после перемещения из зоны в зону.	2		2	
	5.11	Обучение передаче над собой. Обучение нижней боковой подаче. Учебная игра.	2		2	
	5.12	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	2		2	
	5.13	Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки;	2		2	
	5.14	Совершенствование стойки и перемещений игрока. Совершенствование передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	2		2	
	5.15	Совершенствование передачи над собой. Совершенствование нижней боковой подачи. Учебная игра.	2		2	
	5.16	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебная игра.	2		2	Текущий контроль Демонстрация нападающего удара, в зависимости от того, поставлен блок или нет. Блокирование одиночных нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи.
	6	Интегрированная подготовка	13		13	
	6.1	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2		2	
	6.2	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2		2	

	6.3	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2		2	
	6.4	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	7		7	Текущий контроль: Демонстрация перехода- после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению.
	7	Контрольные нормативы	6		6	
	7.1	Сдача контрольно переводных нормативов. ПИ. Эстафеты.	6		6	Итоговая аттестация - Участие в соревнованиях
		Итого:	171	6	165	