МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ КИЛЕМАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»
от «____»_____20___г
Протокол №_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»
_____А.О.Дмитриев
«____»_____20____г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КИЛЕМАРСКИЙ ЦЕНТР ПО РАЗВИТИЮ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА"
Дата: 2026.10.15 09:21:42 +03'00'

ID программы:
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневый
Категория и возраст обучающихся: 8 - 17 лет
Срок освоения программы: 4 года
Объём часов за весь период обучения: 1260 часов
Разработчик программы:
Худякова Галина Владимировна
Тренер – преподаватель МБОУ ДО «Килемарский ЦРФС»

2026 год
пгт. Килемары

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.		**Комплекс основных характеристик образования**	**3**
	1.1	Пояснительная записка	3
		Нормативно – правовая база	3
		Направленность Программы	3
		Актуальность Программы	3
		Отличительные особенности Программы	3
		Адресат Программы	4
		Срок освоения Программы	4
		Формы обучения	4
		Уровень Программы	4
		Режим занятий	4
	1.2	Цели и задачи Программы	4
	1.3	Объём Программы	5
	1.4	Содержание Программы	5
	1.5	Планируемые результаты	7
Раздел 2		**Комплекс организационно – педагогических условий**	**8**
	2.1	Учебный план	8
	2.2	Календарный учебный график	9
	2.3	Рабочие программы по каждому году обучения	9
		Рабочая программа первого года обучения	22
		Рабочая программа второго года обучения	23
		Рабочая программа третьего года обучения	23
		Рабочая программа четвертого года обучения	24
	2.4	Условия реализации Программы	24
	2.5	Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	25
	2.6	Оценочные материалы	25
	2.7	Методические материалы	25
	2.8	Список литературы	26
Приложения			**27**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ВОЛЕЙБОЛ» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта» (далее Учреждение);

Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ ДО «Килемарский Центр по развитию физкультуры и спорта»

Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для волейбола и характеризуется:

- спортивно-оздоровительной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность Программы

Актуальность Программы в том, что она рассчитана на детей, которые любят волейбол и хотят научиться в него играть. Важность Программы направлена не только на получении детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа формирует у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в организации здорового образа жизни. Достоинство Программы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности ребенка и командного (коллективного) характера. Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивает у волейболистов командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Программа направлена на мотивацию личности к творчеству и познанию. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли.

Отличительная особенность Программы

Отличительная особенность Программы в её социальной направленности, работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей, совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления детей – 8 лет.

На обучение принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования и не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

Срок освоения Программы

Программа рассчитана на 4 года обучения и реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Учебная нагрузка каждого года обучения зависит от спортивной подготовки, стажа занятий и возраста учащихся. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 30 июня. Продолжительность учебного года 42 недели.

Формы обучения Программы

Форма обучения по Программе - очная.

Обучение по Программе предполагает сочетание групповой, индивидуально-групповой форм обучения.

Групповая форма обучения на занятиях по волейболу является основной. Во время занятий тренер-преподаватель обучает одновременно учащихся всей группы.

Индивидуально-групповая форма обучения. Особенность его состоит в том, что тренер-преподаватель часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными учащимися. В то время когда тренер-преподаватель занимается с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Уровень Программы

Разноуровневый

Базовый уровень – первый год обучения.

Углубленный уровень – со второго по четвертый год обучения.

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 3 - 4 раза в неделю по 2 академических часа, с перерывом 10 минут каждые 45 минут.

1.2.Цели и задачи Программы

Цели программы:

- создание условий для систематических занятий учащихся физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- углублённое изучение спортивной игры «волейбол»;
- выявление спортивно одаренных детей и дальнейшее развитие способностей в избранном виде спорта.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать навыки игры в волейбол;
- обучить технике, тактике, нападению и защите в волейболе.

Развивающие:

- развить основные физические качества: сила, скорость, выносливость, гибкость, координация движений, ловкость;
- развить морально-волевых качеств характера: решительность, настойчивость, целеустремленность, упорство, ответственность, самообладание, сила воли.

Воспитательные:

- воспитать коммуникативные качества, гражданского самосознания;
- формировать общую культуру личности ребенка, способного адаптироваться в современномобществе;
- воспитать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни;
- формировать потребность к выполнению физических упражнений.

1.3. Объем Программы

Срок реализации программы – 4 года. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 недели систематических занятий в учебных группах.

Год обучения	Количество недель	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка
Базовый уровень				
1	42	6	15	252
Углубленный уровень				
2	42	8	15	336
3	42	8	15	336
4	42	8	15	336
Итого часов за весь период обучения				**1260**

1.3.Содержание Программы

Характеристика вида спорта волейбол

Волейбол - командная спортивная игра, в процессе которой две команды (по шесть игроков) соревнуются на специальной площадке размером 18 х 9 м, разделённой сеткой. Смысл игры состоит в том, что каждый игрок, имея строгую специализацию на площадке, стремится направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку в выполнении приемов. Игра, продолжающаяся до 2,5 часов, насыщена различными техническими приемами, внезапными, быстрыми перемещениями, падениями, прыжками. Это требует всестороннего развития физических качеств волейболиста – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Волейбол, как спортивная игра, привлекает своей зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью и эмоциональностью, волейбол является одним из самых эффективных способов всестороннего физического развития.

Занятия волейболом являются эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Занятия волейболом способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма волейболиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (скорость, выносливость, ловкость, гибкость) и формирование двигательных навыков.

Выполнение сложно-координационных технико-тактических действий способствует развитию внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, точности и других действиях, направленных на достижение победы.

Таким образом, волейбол, как ярчайший представитель командно-игровых видов спорта, представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования учащихся, их физического воспитания и развития, и, как следствие, подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки: теоретической, общефизической, специальной физической, технической, тактической, интегральной, инструкторской и судейской.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Главная её задача помочь вооружить учащихся широким запасом сведений о системе спортивной тренировки, о двигательной деятельности и содержании игры.

Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций и непосредственно на тренировке. Она связана с технической, тактической, морально-волевой подготовкой. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся и специфики волейбола.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

Технико-тактическая подготовка.

На этапе обучения большое внимание уделяется технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

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

Интегральная подготовка

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка, для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные игры.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика:

Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями. Проведение разминки на тренировочных занятиях. Ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

Судейская практика:

Изучение правил соревнований. Судейство на учебных играх в своей группе.

Контрольные испытания.

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;
- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно - переводные нормативы соответствующие его возрасту.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения.

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств,
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП и СФП приведены в **Приложении № 2** к настоящей Программе.

Воспитательная работа

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования.

Планирование воспитательной работы должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- торжественные проводы выпускников.

План воспитательной работы представлен в **Приложении № 3**

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Главная задача психологической подготовки - это формирование и совершенствование спортивного характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

1.5 Планируемые результаты:

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками, а также рост индивидуальных показателей.

Планируемые результаты освоения Программы:

По общей физической подготовке: Развитие физических качеств в общем плане и с учетом

специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно. В течение года в соответствии с планом годичного цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Учащиеся должны **знать**:

- Правила игры в волейбол.
- О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.
- Технику безопасности во время игры в волейбол, во время проведения учебно-тренировочных занятий.
- Правила соревнований.

Учащиеся должны **уметь**:

- Играть в волейбол.
- Владеть основами тактики нападения и защиты.
- Владеть техникой приема и передачи мяча.
- Владеть техническим исполнением броска.
- Проводить разминку.
- Анализировать результаты игры.
- Выполнять нормативы.

Условия перевода на следующий год обучения:

- Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ОТП по виду спорта «волейбол», требований к спортивной подготовке, предусмотренных Программой.
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня по виду спорта «волейбол».
- Сохранность контингента группы.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период. Количество часов зависит от расписания занятий и от материально-технической возможности учреждения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	В том числе по видам учебной деятельности	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	25	25	0
2	Общая физическая подготовка	85	0	85
3	Специальная физическая подготовка	85	0	85
4	Технико-тактическая подготовка	762	0	762
5	Интегральная подготовка	202	0	202
6	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	49	14	35
7	Контрольные испытания	52	0	52
Итого		**1260**	39	1221

Учебный план по уровням реализации Программы

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	В том числе по видам учебной деятельности	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	7	7	0
2	Общая физическая подготовка	22	0	22
3	Специальная физическая подготовка	22	0	22
4	Технико-тактическая подготовка	150	0	150
5	Интегральная подготовка	34	0	34
6	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	7	2	5
7	Контрольные испытания	10	0	10
Итого		**252**	9	243

Углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	В том числе по видам учебной деятельности	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	18	18	0
2	Общая физическая подготовка	63	0	63
3	Специальная физическая подготовка	63	0	63
4	Технико-тактическая подготовка	612	0	612
5	Интегральная подготовка	168	0	168
6	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	42	12	30
7	Контрольные испытания	42	0	42
Итого		**1008**	30	978

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы.

Дата начала учебного года: 1 сентября. Дата окончания учебного года: 30 июня.

Количество учебных недель: 42.

Календарный учебный график реализации Программы представлен в **Приложении № 1.**

2.3 Рабочие программы по каждому году обучения

Рабочие программы по каждому году обучения реализуются в соответствии с требованиями настоящей Программы. Программный материал распределен на весь период обучения (4 года) с учетом увеличения коэффициента сложности осваиваемого материала.

Формы, порядок и периодичность текущего и итогового контроля проводится в соответствии с требованиями настоящей Программы.

Содержание рабочих программ для всех годов обучения

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций и непосредственно на тренировке. Она связана с технической, тактической, морально-волевой подготовкой. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

Темы теоретической подготовки:

1. Правила поведения и техника безопасности.

Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий на стадионе, в спортивном зале, на летней площадке. Правила обращения с инвентарем. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Меры обеспечения безопасности во время занятий и соревнований.

2. Состояние и развитие волейбола в России.

История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Итоги выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Понятие о гигиене спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о рациональном питании. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Значение витаминов. Правильный режим дня для спортсмена. Закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек.

5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Самомассаж.

6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий волейболом. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.

7. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

8. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле.

9. Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.

Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

10. Правила соревнований, организация соревнований.

Правила соревнований по волейболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Общая физическая подготовка.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов, на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и

скамейка, перекладина, канат), прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». 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.

Специальная физическая подготовка.

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

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок в начале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг).

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

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

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

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты),

постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

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

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

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

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

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние

4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

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

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

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Техническая подготовка

Базовый уровень. ***Первый год обучения.***

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 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 правшей).

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.

Углубленный уровень. ***Второй год обучения.***

Техника нападения.

Перемещения.

Чередование способов перемещения на максимальной скорости. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Передачи.

Передача мяча сверху двумя руками на точность с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей:

а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая

- постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная;

в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м, в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8 м. Стоя спиной в направлении передачи.

Встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3 м). С набрасывания партнера и затем с передачи с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад).

С собственного подбрасывания с места и после перемещения. С набрасывания партнера с места и после перемещения. На точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча.

Сверху, сверху с падением, в прыжке, отбивание кулаком, передачи различные по расстоянию и высоте.

Подачи.

Верхняя прямая подача (подряд 20 попыток) с различной силой через сетку, в три продольные зоны: 6-3, 1 -2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям. Соревнование на точность попадания в зоны. Верхняя боковая подача с соблюдением правил подачи (подряд 5 попыток). Подачи в правую и левую половины площадки. Соревнование на большее количество выполненных подач правильно. Чередование нижней и верхней прямой подач на точность.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2, с различных передач: коротких по расстоянию, средних и высоких по высоте. Средних по расстоянию, средних и высоких по высоте. Длинных по расстоянию, средних по высоте. Из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6, при противодействии блокирующих, стоящих на подставке. Из зон 4 и 2 с передачи назад за голову. Удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо. Удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. Удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке). Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками. Имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча. То же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3. Удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе. Наброшенному партнером. Удар из зон 3,4 с высоких и средних передач. Прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4. По мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3). Нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты.

Перемещения и стойки.

Сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите. Перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Прием мяча.

Сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке). Прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность. Верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения. Нападающего удара, верхней боковой подачи, от передачи через сетку в прыжке. Снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки. Сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку, прием подачи, нападающего удара. Прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах. Прием снизу подачи, нападающего удара. Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки, прием подачи, нападавшего удара. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование.

Одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки. Ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки. Ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи. Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Третий год обучения.

Техника нападения.

Перемещения.

Сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы. Сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Передачи мяча.

У сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные. Различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему. Нападающий удар с передачи в прыжке. Имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения. Нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач. Прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3,4 с различных передач. Боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4, 3. Нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2, 3 ,4.

Техника защиты.

Перемещения.

Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите, способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

Прием мяча.

Сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность. Снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

Четвертый год обучения.

Техника нападения.

Перемещения.

Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы. Сочетание перемещений с имитацией приемов нападения.

Передачи мяча.

Сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки. Из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи. С отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой). В прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону. С последующим падением на точность из глубины площадки к сетке.

Подачи.

Верхняя прямая в дальние и ближние зоны. Боковая подача, подряд 20 попыток. В две продольные зоны 6-3, 1-2, на силу и точность. Планирующая подача. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.). Чередование подач на силу и нацеленных.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие), с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением. Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной. Нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону. Удар слабейшей рукой. Удар с передач назад (за голову), с удаленных от сетки передач. Боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач. Нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2. Нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5. Нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

Техника защиты.

Перемещения.

Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите. Сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

Прием мяча.

Сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над годовой с последующим падением и перекатом на спину. Прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой). Прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства

нападения.

Блокирование.

Одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4,2, 3), выполняемого с различных передач. Нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении. Нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3,4,2. В одной зоне (3,4,2), удар выполняется в двух направлениях с различных передач. Групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3) с различных передач. Ударов с переводом вправо и влево (из зон 3,4,2). Ударов по ходу в двух направлениях (из зон 4-3, 2-3, 4-2). Ударов в двух направлениях (по ходу и с переводом). Сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

Тактическая подготовка.

Базовый уровень. ***Первый год обучения.***

Тактика нападения.

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, подача 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 или спиной к нападающему. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии. Имитация нападающего удара и «обман», имитация второй передачи и «обман» через сетку.

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).

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.

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.

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.

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.

Углубленный уровень. ***Второй год обучения.***

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов). Чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча, вышедших после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему). Имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке. Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку. Чередование способов нападающего удара прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач. Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач. Взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара). Игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.

Командные действия.

Система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему. Прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной. Первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего. Выбор способа приема различных способов подач. Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами и обманных действий. Выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения. Зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4, 2 и 3 и «закрывание» этого направления).

Групповые действия.

Взаимодействие игроков задней линии и игроков зон 1, 6, 5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий. Взаимодействие игроков передней линии:

а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим;

б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар);

в) не участвующего в блокировании с блокирующими.

Взаимодействие игроков задней и передней линий:

а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3, 4, 2), с блокирующими зон 3-2; 3-4;

б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании;

в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

Командные действия.

Расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2. Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4.То же, но в зонах 3 и 2 (чередование этих двух вариантов).

Системы игры.

Расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения). Переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

Третий год обучения.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке, для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки). Чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию). Передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи). Имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения). Чередование способов нападающего удара.

Групповые действия.

Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче). Игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй

передачи, в доигровке - для удара. Игроков зон 4, 3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче). Игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

Командные действия.

Система игры через игрока передней линии -прием подачи и первая передача:

а) в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним;

б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4);

в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3. Система игры через выходящего к сетке: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование. Выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии:

а) зон 3 и 2, 3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу);

б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4. Игроков задней линии -страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы.

Игроков задней и передней линии:

а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»);

б) зоны 6 с не участвующими в блокировании;

в) зон 5 и 1 с блокирующими.

Командные действия.

Прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад). Игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4). Передача в зону 2, стоя спиной к нападающему. Расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока. Системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий. Переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

Четвертый год обучения.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны. Выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке. Имитация второй передачи вперед и передача назад. Имитация передачи назад и передача вперед. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке). Нападающий удар через «слабого» блокирующего. Имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

Групповые действия.

Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке, стоя на площадке - с отвлекающими действиями. Игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями). Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах). Игроков зон 2, 3, 4 в доигровке при первой передаче на удар. Игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6 (при первой передаче). Игрока, выходящего к сетке из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зон 3, 2, 4 при первой передаче для удара и откидки, для второй передачи. Игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии. Игрока, выходящего к сетке из зоны 1(6) с игроками зон 4, 3 и 2 при второй передаче.

Командные действия.

Система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями). Первая

передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3. В доигровке и несильной подаче первая передача в зону 4, 3, 2, где игрок выполняет нападающий удар. Первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку: из зоны 2 - в зоны 3, 4, из зоны 3 - в зоны 4 и 2 спиной к нападающему. Система игры через выходящего - прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому выходящий обращен лицом (три нападающих активны). В доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий). Выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

Групповые действия.

Взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» (на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов). Игрока зоны 6 с игроками зон 1 и 5 в рамках системы «углом назад». Игроков зон 3 и 2, 3 и 4. 2,3,4 при блокировании игрока зоны 4 (прием мяча от удара или страховка). Игрока зоны 2, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 3 и 4 (прием удара и страховка). Игрока зоны 3 с блокирующим игроком зоны 2 или 4. Игрока зоны 6 с блокирующими игроками зон 4 и 3, 2 и 3; 4, 3, 2 (при системе защиты «углом вперед»). Крайних защитников на страховке с блокирующими игроками. Игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов. Сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

Командные действия.

Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3,2,4). При приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1,6,5) из-за игрока. Системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником). При приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий). Сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».

Интегральная подготовка.

Базовый уровень. ***Первый год обучения.***

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.
8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Углубленный уровень. ***Второй год обучения***.

1. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.
3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
4. Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты, подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.
5. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.
6. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

Третий год обучения.

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке, игры уменьшенными составами (4х4,3х3,2х2,4х3 и т.п.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

Четвертый год обучения.

1. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

2. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

3. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

5. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

Инструкторская и судейская практика

Первый год обучения.

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

1. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

2. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год обучения.

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими приемы игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

3.Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год обучения.

1 Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3.Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа во время учебно-тренировочного занятия проводится под руководством и наблюдением тренера-преподавателя. Задачи самостоятельной работы - развитие всего комплекса физических качеств, укрепление здоровья и повышение общей работоспособности организма, совершенствование технических приемов.

Контрольные испытания.

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;
- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно - переводные нормативы соответствующие его возрасту.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения.

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств,
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП и СФП приведены в **Приложении № 2** к настоящей Программе.

Рабочая программа <u>первого года обучения</u>

базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации, текущего контроля
		всего	в том числе		
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	22	0	22	Игры, наблюдение, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	22	0	22	Игры, наблюдение, соревнования
4	Техническая подготовка	81	0	81	наблюдение
5	Тактическая подготовка	69	0	69	наблюдение
6	Интегральная подготовка	34	0	34	Игры, наблюдение, соревнования
7	Контрольные испытания	10	0	10	Опрос, контрольные испытания
8	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	7	2	5	Игры, соревнования
9	**ИТОГО**	**252**	9	243	

Рабочая программа <u>второго года обучения</u>

углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации, текущего контроля
		всего	в том числе		
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	21	0	21	Игры, наблюдение, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	21	0	21	Игры, наблюдение, соревнования
4	Техническая подготовка				
	Техника нападения	60	0	60	наблюдение
	Техника защиты	60	0	60	наблюдение
5	Тактическая подготовка				
	Тактика нападения	42	0	42	наблюдение
	Тактика защиты	42	0	42	наблюдение
6	Интегральная подготовка	56	0	56	Игры, наблюдение, соревнования
7	Контрольные испытания	14	0	14	Опрос, контрольные испытания
8	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	14	4	10	Игры, соревнования
9	**ИТОГО**	**336**	10	326	

Рабочая программа <u>третьего года обучения</u>

углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации, текущего контроля
		всего	в том числе		
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	21	0	21	Игры, наблюдение, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	21	0	21	Игры, наблюдение, соревнования
4	Техническая подготовка				
	Техника нападения	60	0	60	наблюдение
	Техника защиты	60	0	60	наблюдение
5	Тактическая подготовка				
	Тактика нападения	42	0	42	наблюдение
	Тактика защиты	42	0	42	наблюдение
6	Интегральная подготовка	56	0	56	Игры, наблюдение, соревнования
7	Контрольные испытания	14	0	14	Опрос, контрольные испытания
8	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	14	4	10	Игры, соревнования
9	**ИТОГО**	**336**	10	326	

Рабочая программа четвертого года обучения

углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации, текущего контроля
		всего	в том числе		
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	21	0	21	Игры, наблюдение, соревнования
3	Специальная физическая подготовка	21	0	21	Игры, наблюдение, соревнования
4	Техническая подготовка				
	Техника нападения	60	0	60	наблюдение
	Техника защиты	60	0	60	наблюдение
5	Тактическая подготовка				
	Тактика нападения	42	0	42	наблюдение
	Тактика защиты	42	0	42	наблюдение
6	Интегральная подготовка	56	0	56	Игры, наблюдение, соревнования
7	Контрольные испытания	14	0	14	Опрос, контрольные испытания
8	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	14	4	10	Игры, соревнования
9	**ИТОГО**	**336**	10	326	

2.4. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы используются следующее оборудование:

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 - 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 10 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 10 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.
11. (для мини-волейбола) - 20 штук.
12. Рулетка - 2 штуки.
13. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового волейбола, методические разработки в области волейбола.

Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводят тренера - преподаватели МБОУ ДО «Килемарского ЦРФС»

ФИО	Образование	Категория	Стаж
Худякова Г.В.	Высшее профессиональное, квалификация «Педагог по физической культуре и спорту» по специальности «Физическая культура и спорт»	Первая	30
Камаева Е.Ю.	Высшее, профессиональная переподготовка «Физическая культура и спорт. Тренер - преподаватель», квалификация «Тренер – преподаватель» квалификация «Педагог по физической культуре и спорту» по специальности «Физическая культура и спорт»	Первая	30

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Образовательный и воспитательный процесс предполагает следующие формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает знания, умения, навыки учащихся в течение года.
2. Итоговый контроль включает в себя выполнение требований учебной Программы в целях оценки результатов, достигнутых учащимися в текущем учебном году, а также для их перевода на следующий год обучения. Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП отражается в протоколах итоговой аттестации в конце учебного года.

2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП и СФП приведены в **Приложении № 2** к настоящей Программе.

2.7. Методические материалы

Методическое обеспечение Программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальная литературы, справочных материалов, официальные правила волейбола, методических разработок занятий, разработки по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Методы реализации Программы:

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

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

Основополагающие принципы Программы:

- *принцип комплексности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения Программы учащимися) в оптимальном соотношении;

- *принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов, при обеспечении преемственности задач, методов и

средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- *принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетнейподготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач.

2.8. Используемая литература

1. Авторская программа «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. М: Просвещение, 2011 год.

2. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 2012г

3. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.

4. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва.2015г.

5. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 2010.

6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 2008.

7. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.

8. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 2011.

9. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 2015

10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.

11. Медицинский справочник тренера. М., 2006.

12. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.

13. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,2016- 30с

14. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей. М. Изд-во, 2008г.

15. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 2008- 46с.

Используемая литература для учащихся и родителей

1. Жуков М.Н. Подвижные игры. - М.: Академия, 2000.

2. Ивойлов А.В. Волейбол для всех. - М., 1987.

3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов. - Харьков: Фолио, 2005 г.

4. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.

5. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.

Приложение №1

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ВОЛЕЙБОЛ» на 2023 – 2024 учебный год

	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
1 год обучения	Сентябрь	01.09. – 30.09	5	15	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	28			наблюдение
		итого	**5**	**15**			**30**			
	Октябрь	01.10. – 31.10	4	12	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	23			наблюдение
		Итого	**4**	**12**			**24**			
	Ноябрь	01.11. – 30.11 04.11 – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	24			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**24**			
	Декабрь	01.12. – 30.12 31.12 – не рабочий день	5	20	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	26			наблюдение
						контрольные испытания	4			сдача контр. нормативов
		итого	**5**	**20**			**30**			
	Январь	09.01 – 31.01 01.01-08.01 – зимние каникулы	3	9	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	18			наблюдение
		итого	**3**	**9**			**18**			
	Февраль	01.02 – 28.02 23.02 – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	24			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**24**			
	Март	01.03 – 31.03 08.03 – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	23			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**24**			
	Апрель	01.04 – 30.04	5	15	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	28			наблюдение
		Итого	**5**	**15**			**30**			
	Май	02.05 – 31.05 01.05, 09.05 праздничные дни	4	12	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	17			наблюдение
						контрольные испытания	6			сдача контр. нормативов
		итого	**4**	**12**			**24**			
	Июнь	01.06 – 30.06 12.06 – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	24			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**24**			
Всего, в т.ч.			**42**	**126**			**252**			
теория							**7**			
практика							**235**			
контрольные испытания							**10**			

	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
2-4 года обучения	Сентябрь	01.09. – 30.09	5	20	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	34			наблюдение
						контрольные испытания	4			сдача контр. нормативов
		итого	**5**	**20**			**40**			
	Октябрь	01.10. – 31.10	4	16	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	32			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**32**			
	Ноябрь	01.11. – 30.11 04.11 – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	32			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**32**			
	Декабрь	01.12. – 30.12 31.12 – не рабочий день	5	20	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	36			наблюдение
						контрольные испытания	4			сдача контр. нормативов
		итого	**5**	**20**			**40**			
	Январь	09.01 – 31.01 01.01-08.01 – зимние каникулы	3	12	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	24			наблюдение
		итого	**3**	**12**			**24**			
	Февраль	01.02 – 28.02 23.02 – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теория		в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	32			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**32**			
	Март	01.03 – 31.03 08.03 – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	31			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**32**			
	Апрель	01.04 – 30.04	5	20	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	39			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**40**			
	Май	02.05 – 31.05 01.05, 09.05 праздничные дни	4	16	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	25			наблюдение
						контрольные испытания	6			сдача контр. нормативов
		итого	**4**	**16**			**32**			
	Июнь	01.06 – 30.06 12.06 – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	спортзал	опрос
						практика	31			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**32**			
Всего, в т.ч.			**42**	**168**			**336**			
теория							**7**			
практика							**315**			
контрольные испытания							**14**			

Приложение №2

Оценочные материалы освоения Программы
Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по возрастам (юноши)

№	Упражнения	8			9			10			11			12			13		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	30 м.	6.6	6.4	6.2	6.4	6.2	6.1	6.2	6.1	6.0	6.1	6.0	5.8	6.0	5.8	5.6	5.8	5.6	5.4
2	Челночный бег	13.2	13.0	12.8	13.0	12.8	12.4	12.8	12.4	12.2	12.4	12.2	12.0	12.2	12.0	11.9	12.0	11.9	11.8
3	92 м. «ёлочка»	33.5	33.0	32.5	33.0	32.5	32.0	32.5	32.0	31.5	32.0	31.5	31.0	31.5	31.0	30.5	31.0	30.5	30.0
4	Длина	140	145	150	145	150	155	150	155	160	155	160	165	160	165	170	165	170	175
5	Высота	20	23	25	23	25	27	25	27	30	27	30	33	30	33	35	33	35	40
6	Метание мяча	200	250	300	250	300	350	300	350	400	350	400	500	400	500	550	500	550	580

№	Упражнения	14			15			16			17			18			19		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	30 м.	5.8	5.4	5.2	5.4	5.2	5.0	5.2	5.0	4.8	5.2	5.0	4.8	5.0	4.8	4.6	5.0	4.8	4.6
2	Челночный бег	11.9	11.8	10.2	11.8	10.2	10.0	11.8	10.2	10.0	10.2	10.0	9.8	10.0	9.8	9.6	9.8	9.6	9.5
3	92 м. «ёлочка»	30.5	30.0	28.7	30.0	28.7	28.0	28.7	28.0	27.4	28.0	27.4	27.0	27.4	27.0	26.8	27.0	26.8	26.0
4	Длина	170	175	180	175	180	185	180	185	190	185	190	195	190	195	200	195	200	205
5	Высота	33	35	40	35	40	45	40	45	50	40	45	50	45	50	55	50	55	60
6	Метание мяча	550	580	620	580	620	650	620	650	700	650	700	730	700	730	800	730	800	850

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по возрастам (девушки)

№	Упражнения	8			9			10			11			12			13		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	30 м.	8.0	7.4	7.0	7.4	7.0	6.5	7.0	6.5	6.2	6.5	6.2	6.0	6.2	6.0	5.9	6.0	5.9	5.8
2	Челночный бег	14.0	13.8	13.2	13.8	13.2	12.8	13.2	12.8	12.4	12.8	12.4	12.2	12.4	12.2	12.0	12.4	12.0	11.7
3	92 м. «ёлочка»	34.2	33.8	33.4	33.8	33.4	33.0	33.4	33.0	32.6	33.0	32.6	32.2	32.6	32.2	31.8	32.2	31.8	31.4
4	Длина	135	140	145	140	145	150	145	150	155	150	155	160	155	160	165	160	165	170
5	Высота	18	20	23	20	23	25	23	25	27	25	27	30	27	30	33	30	33	36
6	Метание мяча	140	180	220	180	220	260	220	260	300	260	300	340	300	340	380	340	380	420

№	Упражнения	14			15			16			17			18			19		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	30 м.	5.9	5.8	5.7	5.8	5.7	5.6	5.8	5.7	5.6	5.8	5.7	5.6	5.7	5.6	5.5	5.7	5.6	5.5
2	Челночный бег	12.0	11.7	11.5	11.7	11.5	11.3	11.5	11.3	11.2	11.3	11.2	10.8	11.2	10.8	10.5	10.8	10.5	10.3
3	92 м. «ёлочка»	31.8	31.4	31.0	31.4	31.0	30.6	31.0	30.6	30.0	30.6	30.0	29.8	30.0	29.8	29.6	29.8	29.6	29.4
4	Длина	165	170	175	170	175	180	175	180	185	180	185	190	185	190	195	190	195	200
5	Высота	33	36	40	36	40	43	36	40	43	40	43	46	43	46	49	49	50	53
6	Метание мяча	380	420	460	420	460	500	460	500	540	500	540	580	540	580	640	580	640	680

Переводные нормативы по технико-тактической подготовке

№	Контрольные упражнения (тесты)	10			11			12		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Вторая передача на точность изз.3 в з.4 (допустима имитация)	2	3	более 3	3	4	более 4	3	4	Более 4
2	Подача на точность (расстояниеот сетки – на усмотрение тренера-преподавателя)	2	3	более 3	3	4	более 4	3	4	более 4
3	Приём подачи на точность из з.6в з.3 (с подачи тренера-преподавателя)	2	3	более 3	3	4	более 4	3	4	более 4
4	Чередование верхней передачиприема снизу над собой (допустима имитация) (кол-во раз)	4	6	8	6	8	10	8	10	12

№	Контрольные упражнения (тесты)	13			14			15		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Вторая передача на точность изз.3 в з.4 (допустима имитация)	2	3	более 3	3	4	более 4	3	4	Более 4
2	Подача на точность (расстояниеот сетки – на усмотрение тренера-преподавателя)	2	3	более 3	3	4	более 4	3	4	более 4
3	Приём подачи на точность из з.6в з.3 (с подачи тренера-преподавателя)	2	3	более 3	3	4	более 4	3	4	более 4
4	Чередование верхней передачи и приема снизу над собой (допустима имитация) (кол-во раз)	10	12	14	12	14	16	16	18	20

	Контрольные упражнения (тесты)	16			17			18		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Вторая передача на точность изз.3 в з.4 (допустима имитация)	2	3	более 3	3	4	более 4	3	4	Более 4
2	Подача на точность (расстояниеот сетки – на усмотрение тренера-преподавателя)	2	3	более 3	3	4	более 4	3	4	более 4
3	Приём подачи на точность из з.6в з.3 (с подачи тренера-преподавателя)	2	3	более 3	3	4	более 4	3	4	более 4
4	Чередование верхней передачи и приема снизу над собой (допустима имитация) (кол-во раз)	14	16	18	16	18	20	18	20	22

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

Физическая подготовка.

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

2. Бег 30м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой эк ран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

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

6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый сидит на полу, при этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног), держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Технически-тактическая подготовка *1. Испытания па точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки.

3.Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4.Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через лепту, натянутую па расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет -планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Приложение № 3

План воспитательной работы

Месяц	Направления воспитательной работы		
	Культурно - массовые	Спортивно-оздоровительные	Воспитательные
Сентябрь	«День физкультурника»	Легкоатлетический кросс	
Октябрь		День здоровья	
Ноябрь			Просмотр соревнований, видео, их обсуждение
Декабрь		Соревнования по ОФП Новогодний турнир	
Январь			Встреча с выпускниками
Февраль	Спортивный праздник «Кто сильнее»		
Март	Спортивный праздник «А, ну ка, девушки»		
Апрель	Спортивный праздник «День здоровья», Соревнования между группами		
Май		Легкоатлетическая эстафета посвященная 9 мая	