

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Нижеингашская средняя общеобразовательная школа №1
имени кавалера ордена Славы трех степеней П.И. Шатова

*Составлено
зам. директора по ВР
Сивачев С.С. Невзорова
31.08.2016г.*

УТВЕРЖДАЮ
Директор НСОШ №1
Н.Н. Энс *Энс*

«31» августа 2016г.

Рабочая программа
дополнительного образования
«Волейбол»

Косьминым М.Д.

Разработана

учителем физической
культуры, первой
квалификационной
категории

2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Организация занятий осуществляется на этапе начальной подготовки первого года обучения и предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на один год.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Цель: содействие физическому развитию воспитанников, воспитанию гармонично развитых, стойких защитников Родины, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники волейбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Занятия проводятся по 6 часов в неделю. Продолжительность одного занятия в группе начальной подготовки первого года обучения 2 часа.

Содержание

Теория и методика физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт в России: коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения; организация, задачи, содержание работы коллективов физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма человека: основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях; дыхание и газообмен; значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся: влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов; влияние физических упражнений на систему дыхания; дыхание в процессе занятий волейболом. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: гигиена, врачебный контроль, самоконтроль; общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей; режим дня и питания с учетом занятий спортом; предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом; гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила соревнований: состав команды, замена игроков, костюм игрока; упрощенные правила игры; основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь: инвентарь для игры в волейбол; уход за инвентарем; оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка: значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена; характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры: характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары; значение технической подготовки для роста спортивного мастерства; понятие о тактике: связь техники и тактики; индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка. Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения (упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передач мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании), спортивные и подвижные игры.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Спортивные игры. Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Специальная физическая подготовка.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения: упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передач мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — бляхошением.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многочисленные броски набивного мяча (массой 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. (выполняются 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 сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед,

назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

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 массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого 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 — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Техническая подготовка

Техника нападения:

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; перед собой — на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера — на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену и с изменением высоты и расстояния — на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

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

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

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

Техника защиты

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

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

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

4.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

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

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

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.

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

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

Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Ученики готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Первый год

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года

Требования к результатам освоения программы по предметным областям

Результатами освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила волейбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральный стандарт спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях волейболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в волейболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Требования к результатам реализации программы *на этапе начальной подготовки:* освоение приемов владения мячом, основ правильной техники и правил игры в волейбол; общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития волейбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене волейболиста, основ биомеханики технических действий волейболиста. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

Календарно- тематическое планирование секции «Волейбол»

№ п/п	дата	Кол-во часов	Тема
1.	03.10	1	Правила игры волейбол как средство воспитания
2.	05.10	1	Краткие сведения о строении функций организма человека
3.	06.10	1	Перемещение игроков. Совершенствование упражнений для развития силы.
4.	10.10	1	Комбинированный бег. Упражнения для развития прыгучести.
5.	12.10	1	Имитация нападающего удара Разучивание передач мяча сверху двумя руками
6.	13.10	1	Развитие волейбола в России. Приём сверху двумя руками
7.	14.10	1	Имитация блокирования мяча после нападения. Передача и прием мяча сверху двумя руками

8.	19.10	1	Верхний прием мяча. Совершенствование передач мяча
9.	20.10	1	Нижний прием мяча. Разучивание передач мяча перед собой различными способами
10.	24.10	1	Упражнения на гимнастической скакалке. Передача мяча перед собой различными способами
11.	26.10	1	Терминология судьи. Совершенствование приема сверху двумя руками.
12.	27.10	1	Самоконтроль спортсмена. Совершенствование приема сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены.
13.	31.10	1	Взаимодействие двух игроков в зоне 3-4. Совершенствование приема сверху двумя руками.
14.	02.11	1	Подача мяча разным способом. Совершенствование приема сверху двумя руками.
15.	03.11	1	Прыжок в длину с места. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения приема и передачи мяча. Разучивание передач мяча в парах
16.	7.11	1	Акробатические упражнения Передача мяча в парах
17.	9.11	1	Передача мяча в парах. Совершенствование передач мяча
18.	10.11	1	Передача мяча во встречных колоннах
19.	14.11	1	Передача мяча в треугольнике зоны 6-3-2 соревнования между группами
20.	16.11	1	Тактика игры в защите. Передача мяча в треугольнике зоны 5-3-4
21.	17.11	1	Командные действия в игре. Передача мяча в треугольнике зоны 1-3-2
22.	21.11	1	Судейские жесты. Индивидуальные действия игрока в нападении. Групповые действия игрока в нападении
23.	23.11	1	Оказание первой медицинской помощи. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Передачи мяча
24.	24.11	1	Блокирование мяча после нападения Совершенствование передач мяча
25.	28.11	1	Совершенствование передач мяча. Учебная игра.
26.	30.11	1	Нападающий удар. Передачи мяча в стену. Передачи мяча с изменением высоты и расстояния на месте
27.	01.12	1	Подача мяча различным способом. Передачи мяча в стену. Передачи мяча с изменением высоты и расстояния в сочетании с перемещениями
28.	05.12	1	Взаимодействия игроков в зоне 3-4-6 Совершенствование передач мяча
29.	07.12	1	Прыжки в длину с места, передач мяча после перемещения различными способами
30.	08.12	1	Ведения протоколов игры волейбол. Передача мяча после перемещения различными способами
31.	12.12	1	Совершенствование передач мяча в парах.
32.	14.12	1	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра. Разучивание передач мяча с набрасывания партнера на месте
33.	15.12	1	Комбинированный бег. Влияние физических

			упражнений на организм. Упражнения для развития гибкости
34.	19.12	1	Прыжки через препятствие. Передача мяча с набрасывания партнера на месте
35.	21.12	1	Стойка игрока. Совершенствование приема мяча после броска партнером через сетку
36.	22.12	1	Блокирования мяча после нападающего удара Совершенствование приема мяча после броска партнером через сетку
37.	26.12	1	Подача мяча через сетку. Упражнения для развития прыгучести. Совершенствование передач мяча
38.	28.12	1	передач мяча в парах
39.	29.12	1	Прием мяча с низу двумя руками
40.	02.01	1	Прием мяча сверху двумя руками. Совершенствование передач мяча
41.	04.01	1	Нападающий удар с зоны 3 Совершенствование передач мяча
42.	05.01	1	Совершенствование приема мяча сверху. Учебная игра
43.	09.01	1	Замена игрока команды. Отбивание мяча кулаком через сетку стоя на площадке
44.	11.01	1	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке
45.	12.01	1	Отбивание мяча кулаком через сетку после перемещения
46.	16.01	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте.
47.	18.01	1	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после перемещения
48.	19.01	1	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после перемещения
49.	23.01	1	Совершенствование приема мяча снизу в парах
50.	25.01	1	Совершенствование приема мяча снизу в парах
51.	26.01	1	Совершенствование приема мяча снизу.
52.	30.01	1	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками на месте
53.	01.02	1	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. подача мяча.
54.	02.02	1	Нижняя прямая (боковая) подача
55.	06.02	1	Подача мяча в держателе
56.	8.02	1	Подачи мяча
57.	9.02	1	Совершенствование подач мяча
58.	13.02	1	Совершенствование подач мяча
59.	15.02	1	Подача мяча в стену
60.	16.02	1	Подача мяча через сетку с расстояния 6м.
61.	20.02	1	Разучивание терминологии, принятой в волейболе
62.	22.02	1	Подача мяча через сетку с расстояния 9м.
63.	23.02	1	Подача мяча через сетку с расстояния 9м.
64.	24.02	1	Совершенствование подач мяча
65.	01.03	1	Совершенствование подач мяча
66.	02.03	1	Подача мяча из-за лицевой линии в пределы площадки
67.	06.03	1	Подача мяча из-за лицевой линии в пределы площадки
68.	08.03	1	Правила соревнований
69.	09.03	1	Подача мяча в правую половину площадки
70.	13.03	1	Подача мяча. Учебная игра

71.	15.03	1	Подача мяча в левую половину площадки
72.	16.03	1	Подача мяча. Учебная игра
73.	20.03	1	Совершенствование подач мяча. Командные действия игрока в нападении
74.	22.03	1	Совершенствование подач мяча. Индивидуальные действия игрока в защите
75.	23.03	1	Совершенствование приема нижней прямой подачи. Учебная игра
76.	24.03	1	Совершенствование приема нижней прямой подачи. Учебная игра
77.	29.03	1	Совершенствование приема нижней прямой подачи. Учебная игра
78.	30.03	1	Совершенствование приема нижней прямой подачи. Учебная игра
79.	02.04	1	Совершенствование приема подачи и первая передача в зону нападения
80.	05.04	1	Совершенствование приема подачи и первая передача в зону нападения
81.	06.04	1	Совершенствование приема подачи и первая передача в зону нападения
82.	10.04	1	Разучивание прямого нападающего удара
83.	12.04	1	Прямой нападающий удар
84.	13.04	1	Прямой нападающий удар
85.	17.04	1	Ритм разбега в три шага
86.	19.04	1	Ударное движение кистью по мячу стоя на месте
87.	20.04	1	Ударное движение кистью по мячу стоя у стены
88.	24.04	1	Ударное движение кистью по мячу в прыжке
89.	26.04	1	Ударное движение кистью по мячу в прыжке
90.	27.04	1	Удар по мячу через сетку в прыжке
91.	01.05		Удар по мячу через сетку в прыжке
92.	03.05		Удар по мячу через сетку с разбега
93.	04.05		Удар по мячу через сетку с разбега
94.	08.05		Удар через сетку по мячу, подброшенному партнером
95.	10.05		Повторение терминологии. Учебная игра
96.	11.05		Рапорт. Правила соревнований. Учебная игра
97.	15.05		Удар с передачи. Учебная игра
98.	17.05		Удар с передачи. Учебная игра.
99.	18.05		Упражнения по построению группы. Основа техники игры. Учебная игра
100.			Упражнения по перестроению группы. Основа тактики игры. Учебная игра
101.			Совершенствование нападающего удара
102.			Совершенствование нападающего удара
103.			Совершенствование нападающего удара
104.			Подготовка мест для занятий. Учебная игра
105.			Подготовка инвентаря для занятий. Учебная игра
106.			Совершенствование приема нижней прямой подачи. Учебная игра
107.			Блокирование. Учебная игра
108.			Блокирование. Учебная игра
109.			Блокирование. Учебная игра

110.			Одиночное блокирование в зонах 3,2,4
111.			Одиночное блокирование в зонах 3,2,4
112.			Блокирование на кистях в прыжке. Игра
113.			Учебная игра
114.			Совершенствование нападающего удара. Учебная игра
115.			Подготовка оборудования для занятий. Учебная игра
116.			Групповые действия игрока в защите. Учебная игра
117.			Командные действия игрока в защите. Учебная игра

Контрольные упражнения

для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированное упражнение – индивидуальная гонка на время на различные дистанции в зависимости от периода подготовки (таблица)

Контрольные нормативы по физической подготовке (юноши)

№	Контрольные нормативы	группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	Длина тела, см	160	164	170
2	Бег 30 м, с	5, 5	5, 3	5, 1
3	Бег 30 м (5x6), с	12, 0	11, 5	11, 0
4	Бег 92м с изменением направления, «елочка», с	-	-	-
5	Прыжок в длину с места, см	185	200	208
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5, 8 11, 0	6, 6 11, 5	7, 0 12, 5
8	Становая сила, кг	70	86	95

Контрольные нормативы по физической подготовке (девушки)

№	Контрольные нормативы	группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	Длина тела, см	157	162	168
2	Бег 30 м, с	5, 9	5, 8	5, 7

3	Бег 30 м (5x6),с	12, 2	11, 9	11, 5
4	Бег 92м с изменением направления, «елочка»,с	-	-	-
5	Прыжок в длину с места, см	165	175	187
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44
7	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	4, 0 8, 0	5, 0 9, 0	5, 4 10, 0
8	Становая сила, кг	55	61	75

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (девушки и юноши)

№	Контрольные нормативы	группы начальной подготовки (на конец учебного года)			тренировочные группы (на конец учебного года)						
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
		3	4	5	6	7	8	9	связующие	нападающие	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
техническая подготовка											
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5				
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4				3	4	5	6			
3	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)				3	4	5	5	8	5	
4	Подача на точность по возрастам	3	3	4	3	4	5	3	3	4	
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой подачи)				3	3	4	3	3	4	
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи на голову)				2	3	4	3	2	3	
7	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность				2	3	4	6	6	7	
8	Прием подачи из зоны 6 в зону 2 на точность	2	3	3	4						

9	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2	3	4	4	5	
тактическая подготовка										
1	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				3	3	4	4	6	5
2	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом							4	2	
3	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет				3	4	4	5	4	5
4	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача с выходящим игроком)				3	4	5	5	3	4
5	Блокирование одиночных ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное.				4	5	5	5	3	4
6	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед», Углом назад» по заданию после нападения соперников	4	4		5	6	7	8	8	8
интегральная подготовка										
1	Прием снизу –	5	6	7	8	6	7	7		

	верхняя передача										
2	Нападающий удар - блокирование					6	5	6	6	8	
3	Блокирование – вторая передача					5	6	7	6	8	
4	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению				3	3	3	3	6	5	
Спортивный результат											
1	Потери подач в игре (%)	40	35	30	25	20	18	16	14	14	
2	Эффективность нападения в игре (%)										
	- выигрыш				30	40	40	40	35	40	
	- проигрыш				25	25	25	20	16	20	
3	Полезное блокирование в игру (%)				25	30	30	30	35	40	
4	Ошибка при приеме подачи в игре (%)		30	26	22	20	18	14	12	12	

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастическая стенка - 4 тролета
3. Гимнастические скамейки - 2 шт.
4. Гимнастические маты - 6 шт.
5. Скакалки - 12 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 штук
7. Мячи волейбольные - 5 шт.

Список информационного обеспечения программы

Основная литература

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.

Дополнительная литература

1.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.

2.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

3.Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

4.КонсультантПлюсwww.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

