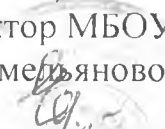


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**детско-юношеская спортивная школа**  
**пгт. Емельяново**

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете

Протокол № 2 от «30» 08 2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
пгт. Емельяново  
 Е.В. Колмакова  
Приказ № 03 от 03.08 2018 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол для всех»**  
название программы

(срок реализации 1 год)

Разработал:  
учебно-методический отдел ДЮСШ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу имеет физкультурно-спортивную направленность.

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

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

В разработке программы использованы следующие нормативно – правовые документы:

- Конвенция о правах ребенка;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.4.3172-14

**Новизна** программы заключается в ее содержании, которое обеспечивает постепенную подготовку к предпрофессиональной программе «Волейбол. Так же ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию и закончившим обучение выдается документ установленного образца об окончании обучения по образовательной программе.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия волейболом. А также данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

**Особенностью программы** является то, что она дает возможность каждому ребенку, вне зависимости от его физических данных, возраста и пола, попробовать свои силы в регулярных занятиях спортом. Целью занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность учебного процесса. Данная программа нацелена на формирование гармонически развитой личности.

#### **Возраст детей**

Программа рассчитана на детей в возрасте 8-17 лет. Условия приема – заявление, справка от врача о возможности заниматься видом спорта «Волейбол» Дети до 14 лет, приносят заявление от родителей на зачисления, дети после 14 лет могут заявление писать сами. После прохождения программы пишется заявления об отчисление.

#### **Сроки реализации**

Полный курс обучения – 1года (252 часов).

#### **Особенности организации образовательного процесса**

	1
Количество часов в неделю по годам обучения	6
Количество учебных часов по программе	252

#### **Форма и режим занятий**

1 год обучения – 3раза в неделю по 2 учебных часа

Предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия в спортивном зале и на стадионе;
- тренировочные мероприятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- самостоятельная работа.

Программа предусматривает использование групповой организации деятельности детей на занятии.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Продолжительность занятий в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14 –

1занятие до 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет;2 по 45 мин. - для остальных обучающихся, перерыв - 10 минут для отдыха между каждым занятием.

**Метапредметные связи.** Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности

#### **-Регулятивные УУД:**

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

#### **-Познавательные УУД: -**

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

#### **-Коммуникативные УУД:**

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

### **Личностные результаты:**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Волейбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности: - мгновенно оценивать обстановку; - действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации; - проявления высокой самостоятельности; - умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями; - умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

**Цель программы:** овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов. Основные задачи:

#### **1.Оздоровительные задачи:**

- Укрепление здоровья;
- Совершенствование физического развития.
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды

#### **2.Образовательные задач:**

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- Обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по волейболу;
- формирование знаний об истории развития волейбола;
- формирование понятий физического и психического здоровья

#### **3.Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей обучающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

По завершении обучения обучающиеся будут:

##### **Обучающиеся должны знать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- теоретические основы игры в волейбол;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

##### **Обучающиеся должны уметь:**

- применять в игре изученные технико-тактические действия;
- контролировать психическое состояние для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- повысить уровень физического развития и физической подготовленности;
- сформировать потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- овладеть строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- приобрести навык судейства игры волейбол;
- организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

Результаты работы определяются :степенью освоения практических умений на основе полученных знаний, стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке подготовки.

Критерий успешности определяется активностью обучающегося по посещению практических занятий и результатами, полученными в процессе соревнований.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит рост достижений обучающихся, участие в соревнованиях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность обучающихся, развитие чувства ответственности и товарищества.

Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся мини-соревнования.

Проверка усвоения дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение всего процесса обучения.

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
<b>Начальный (начало учебного года)</b>	Определение уровня развития обучающихся	Сдача нормативов, педагогическое наблюдение, беседа.
<b>Текущий контроль (в течение учебного года)</b>	Определение степени усвоения обучающимися дополнительных программ. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов,
<b>Промежуточный контроль (по итогам полугодия)</b>	Определение результатов обучения	КПН
<b>Итоговый контроль (в конце учебного года)</b>	Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования дополнительной общеразвивающей программы и методов обучения	Итоговая сдача нормативов

### **КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ**

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется год:

1 год обучения рассчитан на обучающихся в возрасте 8-17 лет.

На второй год зачисляются как дети, прошедшие 1 год программы, так и все желающие, обладающие общефизической подготовкой.

Второй год обучения по дополнительной общеразвивающей программе предусматривает совершенствование навыков первого образовательного года, а также активное участие в соревнованиях по волейболу среди своей возрастной группы, целенаправленную подготовку для поступления на первый год обучения базового уровня предпрофессиональной программы «Волейбол».

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	5	5	
2.	Общеразвивающие упражнения	86	4	82
3.	Общая физическая подготовка	56	1	56
4.	Техническая подготовка (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	44	4	40
5.	Специальная физическая подготовка (Подвижные игры. Эстафеты).	36		36
6.	Тактическая подготовка (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	19	1	19
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	14		14
	Итого:	252	14	238

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. **Тема. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по волейболу.

2. **Тема. Краткий обзор развития волейбола.**

Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания. Волейбол в России. Этапы развития волейбола. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил. Соревнования по волейболу на первенство России и матчи сборных команд краёв, республик Международные встречи российских волейболистов. Задачи волейбола в России.

3. **Тема. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды, Дыхание и газообмен лёгких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

4. **Тема. Гигиенические знания и навыки. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена.**

Гигиена волейболиста. Режим и питание. Использование естественных сил природы /солнце, воздух и вода/ для закаливания организма спортсмена. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование волейболиста. Самоконтроль волейболиста. Значение и содержание самоконтроля при занятиях волейболом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

5. **Тема. Основы техники и тактики волейбола.**

Техника - основа спортивного мастерства волейболистов. Анализ основных технических приёмов. Назначение и целесообразность применения того или иного приёма в зависимости от игровой обстановки. Определение понятия тактики игры. Анализ современной тактики волейбола. Индивидуальные действия игроков в нападении и защите. Взаимодействие двух и трёх игроков.

6. **Тема. Основы методики обучения волейболу.**

Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.



## **7. Тема. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.**

Разбор и изучение правил игры. Методика судейства. Организация и проведение соревнований по волейболу. Разбор систем розыгрыша - круговой, с выбыванием и смешанный. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревнованиях. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности судьи.

## **8. Тема. Оборудование, инвентарь и уход за ними.**

Размеры и материал инвентаря и оборудования. Подготовка площадки и мячей к занятиям. Уход за площадкой и инвентарём. Выбор места для оборудования площадки. Устройство дренажа. Составление смеси для покровного слоя. Укладка смеси, поливка, укатка и разметка площадки. Сохранение инвентаря, площадки и оборудования.

### **ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ**

#### **Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения:** команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические 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. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

**Акробатические упражнения:** группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

**Легкоатлетические упражнения:** бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

**Подвижные игры:** «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

**Спортивные игры:** Баскетбол. Бадминтон. Пионербол.

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

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

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

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

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

#### **Специальная физическая подготовка.**

##### **Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:**

- по сигналу бег на 5, 10, 20 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;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом -отягощением.
- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

##### **Упражнения для прыгучести:**

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять 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 маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) 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 обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:***

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:***

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:***

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
- то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:***

- прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;
- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);
- выполнение блокирования после перемещений, остановок;
- 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, но на расстоянии 1 м от сетки;
- то же, но остановка и прыжок по сигналу;
- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;
- нападающие выполняют броски и ловлю мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Раздел. Техническая подготовка.**

#### ***Техника нападения.***

##### **1. Действия без мяча.**

###### *Перемещения и стойки:*

- стартовая стойка (исходные положения)
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

##### **2. Действия с мячом.**

###### *Передачи мяча:*

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;

###### *Отбивание мяча:*

- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

###### *Подача мяча:*

- нижняя прямая;
- верхняя прямая подача;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии

###### *Нападающие удары:*

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с разбега, удар кистью по мячу).
- выполнение нападающего удара на специальном тренажере.

#### ***Техника защиты.***

##### **1. Действия без мяча. *Перемещения и стойки:***

- стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом.

##### **2. Действия с мячом:**

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;
- прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.

### **Раздел. Тактическая подготовка.**

#### ***Тактика нападения.***

##### *Индивидуальные действия:*

- выбор места для выполнения нижней подачи;
- выбор места для второй передачи и зоне.

##### *Групповые действия:*

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);
- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

##### *Командные действия:*

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;

- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.  
**Тактика защиты.**
- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- беседа;
- практические;
- коллективный;
- наглядный.

Организационные формы обучения:

- практикум;
- игра;
- эстафета;
- соревнования.

Методические и учебные пособия представлены в списке используемой литературы.

Дидактический материал:

- электронные презентации;
- схемы, плакаты;
- видеоматериал;

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо помещение, оборудованное столами и стульями по количеству участников группы (15 чел.), класс, оборудованный мультимедийным проектором, спортивный зал.

Список необходимого туристского снаряжения, оборудования и спортивного инвентаря:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Сетка волейбольная	1
2.	Стойки волейбольные	2
3.	Мячи волейбольные	15
4.	Гимнастические лавки	4
5.	Гимнастическая стенка	1
6.	Гимнастические маты	8
7.	Мячи набивные	15
8.	Скакалки	15
9.	Теннисные мячи	15

#### Рекомендуемый перечень личного снаряжения обучающегося

1. Наколенники
2. Спортивная форма
3. Спортивная обувь

Материально-техническое обеспечение: отдельное, хорошо проветриваемое, светлое помещение (спортивный зал) безопасная оборудованная площадка для занятий вне помещения, раздевалки.

## 5. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для проверки результативности изучения обучающимися программы используются: зачетные требования по ОФП, техническая подготовка. По ОФП выставляется уровень: высокий, средний, низкий. По остальным критериям ставится «+» и «-», что дает возможность тренеру-преподавателю проанализировать подготовку обучающихся и скорректировать учебно-тренировочный процесс.

### Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки

#### 1. Зачетные требования по ОФП

Вид упражнений	7-8 (1 этап)		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	М 2-3	М 1
Вис на перекладине	Д 60секунд	Д 45 секунд	Д 30секунд
Бег 30 метров	М 5,8 сек Д 6,1 сек	М 6,2 сек Д 6,5 сек	М 6,6 сек Д 6,9 сек
Бег 600 м	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	М 115 – 120 Д 100-110	М 100 и ниже Д 85 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М 15 раз Д 10 раз	М 12 раз Д 7 раз	М 9 раз Д 5 раз

2. По технической подготовке - правильно показать изученные технические действия.

## 6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

### 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.

### Рекомендуемая литература

1. Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 1977.
2. Волейбол. Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 1994.
3. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
4. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.
7. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
8. Кунянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
9. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
10. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
11. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
12. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
13. Методические разработки, схемы, таблицы.-М.:ФИС,2012
14. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.