

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа Кыринского района»

РАССМОТРЕНА

На заседании

Методического совета

От «25» сентября 2020 г.



«25» сентября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 10 – 14 лет

Срок реализации 3 года

Автор программы:
тренер - преподаватель

Першиков С.А.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа Кыринского района»

РАССМОТРЕНА

На заседании

Методического совета

От «25» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор СШ

«25» сентября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 10 – 14 лет

Срок реализации 3 года

Автор программы:
тренер - преподаватель

Першиков С.А.

Пояснительная записка

Программа работы секции волейбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание обучающихся. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 10-14 лет (обучающиеся 5-8 классов). Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах до 15 человек. Продолжительность занятий – 6 часов в неделю. Форма занятий - групповая.

Для более полного выполнения образовательной программы в нее вносится краеведческий компонент: прогулки по родному краю, экскурсии на предприятия, заочные путешествия по памятным местам края, используя карту, конкурсы знатоков родной природы, просмотр кино, видео, посещение городского музея.

Программа по волейболу разработана на основании следующих нормативно-правовых документов: ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст.2; ч. 1,5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48); ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.10.2007

№ 329-ФЗ; Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504).

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и направленность всего процесса подготовки юных волейболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничность развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Краткие сведения о коллективе:

- форма организации объединения: спортивная секция;
- группа - комплексная;
- состав группы – постоянный (может быть переменным, т.к. это клуб);
- набор детей – свободный при наличии медицинской справки;
- форма занятия – коллективная, групповая;
- количество обучающихся – до 15 человек;
- возраст обучающихся – 10-14 лет (обучающиеся 5-8 классов)

Уровень освоения программы: общекультурный.

Организационно-педагогические основы обучения:

- 6 часов в неделю;
- 1 учебный год – 216 часов; 2 учебный год – 216 часов; 3 учебный год – 216 часов.
- место занятий: спортивная школа Кыринского района– спортивный зал.

Цели и задачи

Цель:

- Повышение уровня физического развития обучающихся в спортивной игре волейбол.
- Подготовка спортивного резерва

Задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

Цели и задачи общеобразовательной программы

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;

- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- привить жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления.

Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Ожидаемые результаты

Обучающиеся научатся играть в волейбол на уровне объединения, ДДТ и района, научатся необходимым техникам и тактикам волейбола, научатся методике, терминологии и жестах судейства.

Образовательные:

- обучающиеся ознакомятся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформируется правильная осанка;
- изучат комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- у обучающихся сформируются навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- сформируются физические и психомоторные качества;
- обучающиеся приобретут жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, произойдёт обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- будут привиты важные гигиенические навыки;
- будут развиты познавательные интересы, творческая активность и инициатива;
- будут развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;
- обучающиеся смогут заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

Оздоровительные:

- улучшится состояние организма;
- повысится физическая и умственная работоспособность;
- снизится заболеваемость.

Формы занятий:	Методы обучения:
беседа	репродуктивный
тренировка	стандартно-повторного упражнения
соревнования	показ-демонстрация
игра	переменного упражнения
праздник	метод круговой тренировки

Методы воспитания

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;
- ситуация успеха - предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

Современные образовательные технологии

- игровые – участие детей в различных играх;
- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;
- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;
- здоровьесберегающие технологии – формирование у обучающихся не обходимых знаний, умении, навыков по здоровому образу жизни.

Система оценки образовательных и личностных результатов:

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

- «Удовлетворительно» - ребенок воспринимает теоретический материал, но в применении его в практической деятельности возникают затруднения.
- «Хорошо» - ребенок воспринимает теоретический материал, но применяет его в практической деятельности с помощью педагога.
- «Отлично» - ребенок воспринимает теоретический материал, и самостоятельно может применять его в практической деятельности.

Способы отслеживания результативности обучения

Результативность работы планируется отслеживать в течение учебного года на занятиях путем педагогического наблюдения (интеллектуальный и творческий рост каждого ребенка и команды в целом).

Текущий контроль предполагается проводить на каждом занятии – подведение итогов занятия.

Промежуточный контроль проводится после каждого игрового дня, проводится разбор всех вопросов и заданий отыгранных на игре, с разбором ошибок.

Итоговый контроль предполагает анализ деятельности объединения, данный детьми, родителями и педагогом, сдача контрольных испытаний по нормативам.

Предусмотрен мониторинг результативности и разработаны его критерии.

Содержание методико-контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину с места

Специальная подготовка

Сгибание разгибание рук в упоре лежа

Подтягивание

Нормативы

Возраст	Уровень физической подготовленности				
	высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Подтягивание на перекладине, раз (мальчики)					
Возраст	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7	4 и выше	3	2	1	
8	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
9	6 и выше	5	4	2-3	1 и ниже
10	7 и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
11	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
13	10 и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
14	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже

Наклон вперед из положения сидя на полу (см)						
Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	5	3	1	7	5	3
2	6	4	2	8	6	4
3	7	5	3	9	7	5
4	8	6	4	10	8	6
5	9	7	5	11	9	7
6	10	8	6	12	10	8
7	11	9	7	13	11	9
8	12	10	8	14	12	10

Прыжки через скакалку (скоростно-силовая выносливость)						
Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	40	20	10	50	30	20
2	50	30	20	60	40	30
3	70	40	30	80	50	40
4	80	50	40	90	60	50
5	90	80	70	110	100	90
6	105	95	85	115	105	95
7	110	100	90	120	110	100
8	115	105	95	125	115	105

Первый год обучения

Цель: научиться правилам и игре в волейбол.

Задачи:

- освоить правила игры в волейбол
- овладение основам техники и тактики волейбола
- ведение здорового образа жизни.

Ожидаемый результат:

Обучающиеся научатся играть в волейбол на уровне объединения, ДДТ.

Учебный план

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности.	1	1	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование).
2	Правила игры. Игровое поле.	1	1	2	наблюдение
3	Техническая подготовка	16	76	92	зачёт
4	Тактические действия	10	48	58	зачёт
5	Специальная физическая подготовка	4	20	24	зачёт
6	Общая физическая подготовка	6	26	32	зачёт
7	Контрольные игры и испытания	0	6	6	зачёт
	Всего:	38	178	216	

Тематическое планирование 1-ого года обучения

Общее количество часов -216

Занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1	Введение. История возникновения волейбола	2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.
2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
3	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
4	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
5	Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
6	Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
7	Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
8	Специальная физическая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
9	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
10	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
11	Контрольные игры и испытания.	2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
12	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
13	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
14	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
15	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
16	Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
17	Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
18	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.

19	Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
20	Тактические действие.	2	Подача и пас предплечьями.
21	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
22	Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
23	Тактические действие.	2	Нацеленная подача
24	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.
25	Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.
26	Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
27	Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
28	Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
29	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.
30	Техническая подготовка.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
31	Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
32	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
33	Тактическая подготовка.	2	Передача безадресного мяча.
34	Тактическая подготовка.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
35	Техника нападения.	2	Круг за кругом.
36	Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
37	Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
38	Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
39	Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
40	Техника нападения.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
41	Техника нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
42	Техника защиты.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
43	Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
44	Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
45	Общая физическая подготовка.	2	Игра “Круг за кругом”.

46	Специальная физическая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
47	Техническая подгото.	2	Пас предплечьями на точность.
48	Тактическая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
49	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
50	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
51	Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
52	Тактическая подготовка.	2	Верхняя подача.
53	Техника нападения.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
54	Техника Защиты.	2	Пас из неудобного положения.
55	Специальная физическая подготовка.	2	Техника атакующего удара.
56	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц ног и таза.
57	Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
58	Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
59	Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
60	Общая физическая подготовка.	2	Игра “Подай и попади”
61	Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения.
62	Специальная физическая подготовка.	2	Игра “Сумей передать и подать”
63	Тактика защиты.	2	Игра «Кому принимать подачу»
64	Тактика нападения	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
65	Техническая подготовка.	2	Пас в движении.
66	Тактика нападения	2	Подача с лицевой линии.
67	Тактика защиты.	2	Игра “Берем игру на себя”
68	Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
69	Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)

70	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
71	Техническая подготовка.	2	Пас в движении.
72	Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
73	Тактическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
74	Тактическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
75	Тактика защиты.	2	Игра “Берем игру на себя”
76	Тактика защиты.	2	Игра ” Кому принимать подачу”
77	Общая физическая подготовка.	2	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.
78	Тактика нападения.	2	Разбег перед атакой.
79	Тактика нападения.	2	Замедленный удар в центр площадки.
80	Тактика нападения.	2	Разбег и бросок.
81	Техническая подготовка.	2	Удар по отскочившему мячу.
82	Игра с заданием.	2	Игра волейбол по упрощенным правилам.
83	Контрольные игры и испытания.	2	Оценка игровых достижений.
84	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
85	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скалками и мячами.
86	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
87	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
88	Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
89	Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
90	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
91	Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
92	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
93	Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
94	Тактические действие.	2	Нацеленная подача
95	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.

96	Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.
97	Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
98	Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
99	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.
100	Техническая подготовка.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
101	Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
102	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
103	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
104	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
105	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
106	Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
107	Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
108	Контрольные игры и испытания.	2	Оценка игровых достижений.
	Всего часов за год:	216	

Краткое содержание программы первого года обучения

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,

- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Второй год обучения

Цель: играть в волейбол на уровне спортивных объединений ДДТ и района.

Задачи:

- усовершенствование игры в волейбол
- овладение сложных техник и тактик волейбола
- ведение здорового образа жизни.

Ожидаемый результат:

Обучающиеся научатся играть в волейбол на уровне объединения, ДДТ и района, научатся необходимым техникам и тактикам волейбола.

Учебный план второго года обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности.	1	1	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование).
2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	2	наблюдение
3	Сведения о строении и функциях организма при игре в волейбол	1	1	2	тестирование
4	Техническая подготовка	14	68	82	зачёт
5	Тактика нападения, тактика защиты	8	32	40	зачёт
6	Тактическая подготовка	4	26	30	
7	Специальная физическая подготовка	4	28	32	зачёт
8	Общая физическая подготовка	0	24	24	зачёт
9	Контрольные игры и испытания	0	4	4	зачёт
	Всего:			216	

Тематическое планирование 2-ого года обучения

Общее количество часов -216

Занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.
2	Сведения о строении и функциях организма.	2	Сведения о строении и функциях организма.
3	Тактика нападения.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
4	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
5	Тактика нападения.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
6	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
7	Тактика нападения.	2	
8	Тактика нападения.	2	Пас предплечьями в движении.
9	Общая физическая подготовка.	2	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.
10	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
11	Общая физическая подготовка.	2	Контрольные игры и испытания.
12	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
13	Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
14	Техника нападения.	2	Пас предплечьями на точность.
15	Техника нападения.	2	Пас предплечьями на точность.
16	Специальная физическая	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.

	подготовка.		
17	Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
18	Техническая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
19	Техническая подготовка.	2	Верхняя подача.
20	Техническая подготовка.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
21	Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
22	Тактика нападения.	2	Нацеленная подача
23	Тактика нападения.	2	Передача сверху.
24	Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
25	Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
26	Специальная физическая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
27	Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
28	Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
29	Техника защиты и нападения.	2	Игра «На подачах-вся команда».
30	Техника защиты и нападения.	2	Передача безадресного мяча.
31	Тактика нападения.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
32	Тактика нападения.	2	Передача –перемещение- передача.
33	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.
34	Тактика нападения.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
35	Специальная физическая подготовка.	2	Перемещений по сигналу.
36	Техническая подготовка.	2	Высокая пристрельная передача.
37	Техническая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
38	Техническая подготовка.	2	Игра “Минус два”

39	Тактика нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
40	Тактика нападения.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
41	Тактика нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
42	Специальная физическая подготовка.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
43	Тактическая подготовка	2	Верхняя подача.
44	Тактическая подготовка	2	Верхняя подача.
45	Тактическая подготовка	2	Игра “Круг за кругом”.
46	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
47	Техническая подготовка.	2	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).
48	Специальная физическая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
49	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
50	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
51	Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
52	Техническая подготовка.	2	Верхняя подача.
53	Тактическая подготовка.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
54	Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
55	Тактическая подготовка.	2	Индивидуальные действие.
56	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафеты.
57	Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
58	Тактическая подготовка.	2	Игра волейбол по упрощенным правилам.
59	Тактическая подготовка.	2	Игра волейбол по упрощенным правилам.

60	Техническая подготовка.	2	Игра “Подай и попади”
61	Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения
62	Тактическая подготовка.	2	Игра “Сумей передать и подать”
63	Тактика защиты.	2	Подвижные игры и эстафеты.
64	Тактическая подготовка.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
65	Тактическая подготовка.	2	Пас в движении.
66	Тактическая подготовка.	2	Подача с лицевой линии.
67	Тактика защиты.	2	Игра “Берем игру на себя”
68	Специальная физическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
69	Техническая подготовка.	2	Высокий пас назад.
70	Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения
71		2	Короткий пас.
72	Специальная физическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
73	Специальная физическая подготовка.	2	Развитие быстроты реакции, наблюдательности.
74	Тактика защиты.	2	Игра “Берем игру на себя”
75	Техническая подготовка.	2	Разбег перед атакой.
76	Тактика защиты.	2	Игра ” Кому принимать подачу”
77	Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
78	Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения
79	Техническая подготовка.	2	Замедленный удар в центр площадки.
80	Техническая подготовка.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
81	Техническая подготовка.	2	Удар о стену.
82	Специальная физическая	2	Игра волейбол по упрощенным правилам.

	подготовка.		
83	Специальная физическая подготовка.	2	Оценка игровых достижений.
84	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
85	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
86	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
87	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
88	Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
89	Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
90	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
91	Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
92	Тактические действие.	2	Подача и пас предплечьями.
93	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
94	Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
95	Тактические действие.	2	Нацеленная подача
06	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.
97	Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.
98	Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
99	Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
100	Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
101	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.
102	Техническая подготовка.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
103	Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
104	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)

105	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
106	Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
107	Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
108	Контрольные игры и испытания.	2	Оценка игровых достижений.
	Всего	216	

Краткое содержание программы второго года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Третий год обучения

Цель: играть в волейбол на уровне района и края.

Задачи:

- овладение обучающимися методики, терминологии и жестов судейства игры в волейбол
- овладение сложных техник и тактик волейбола
- ведение здорового образа жизни.

Ожидаемый результат:

Обучающиеся научатся играть в волейбол на уровне ДДТ и района, научатся необходимым техникам и тактикам волейбола, научатся методике, терминологии и жестам судейства.

Учебный план третьего года обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности.	1	1	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование).
2	Главные задачи на год. Правила игры, расстановки	1	1	2	наблюдение
3	Техника защиты и нападения	2	16	18	
4	Техническая подготовка	8	48	56	зачёт
5	Тактика нападения, тактика защиты	6	32	38	зачёт
6	Тактическая подготовка	6	46	52	
7	Специальная физическая подготовка	2	14	16	зачёт
8	Общая физическая подготовка	0	26	26	зачёт
9	Контрольные игры и испытания	0	4	4	зачёт
	Всего:			216	

Тематическое планирование 3-его года обучения

Общее количество часов – 216

Занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1	Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.	2	Вводное занятие инструктаж по технике безопасности. Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.
2	Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения.
3	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
4	Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения.
5	Тактика нападения.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
6	Специальная физическая подготовка.	2	Контрольные игры и испытания.
7	Тактика нападения.	2	Атакующий удар после передачи.
8	Тактика защиты.	2	Одиночный, коллективный блок.
9	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения со скакалками и мячами.
10	Тактика защиты.	2	Одиночный, коллективный блок.
11	Специальная физическая подготовка.	2	Контрольные игры и испытания.
12	Тактика нападения.	2	Атакующий удар после передачи.
13	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения со скакалками и мячами.
14	Техника нападения.	2	Атака после паса назад.
15	Тактика нападения.	2	Атака после паса назад.
16	Тактика нападения.	2	Атака в условиях прессинга.
17	Тактика нападения.	2	Подача, пас снизу, передача и атака.
18	Тактика нападения.	2	Подача, пас снизу, передача и атака.
19	Техника нападения.	2	Верхняя подача.

20	Тактика защиты.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
21	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения со скакалками и мячами.
22	Техническая подготовка.	2	Нацеленная подача
23	Тактическая подготовка.	2	Передача сверху.
24	Техника защиты и нападения.	2	Игра на скидку в пределах линии атаки.
25	Техника защиты и нападения.	2	Игра на скидку в пределах линии атаки.
26	Специальная физическая подготовка.	2	Подъем мяча в падении
27	Техника защиты и нападения.	2	Подъем мяча в падении
28	Техника защиты и нападения.	2	Подъем мяча в падении
29	Техника защиты.	2	Игра «На подачах-вся команда».
30	Техника защиты.	2	Передача безадресного мяча.
31	Техническая подготовка.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
32	Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
33	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
34	Техническая подготовка.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
35	Специальная физическая подготовка.	2	Прием с кувырком.
36	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
37	Техническая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
38	Техническая подготовка.	2	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.
39	Тактическая подготовка.	2	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.
40	Тактическая подготовка.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
41	Тактическая подготовка.	2	Подача, пас предплечьями, «связка»
42	Тактическая подготовка.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
43	Техническая подготовка.	2	Одиночный, коллективный блок.
44	Тактическая подготовка.	2	Верхняя подача.

45	Тактическая подготовка.	2	Одиночный, коллективный блок.
46	Тактическая подготовка.	2	Блокирование на выносливость.
47	Техническая подготовка.	2	Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.
48	Техническая подготовка.	2	Защита 2-1-3.
49	Техническая подготовка.	2	Отражение скидки: левый нападающий атакует.
50	Тактическая подготовка.	2	Отражение скидки: правый нападающий атакует.
51	Тактическая подготовка.	2	Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник.
52	Техническая подготовка.	2	Верхняя подача.
53	Тактическая подготовка.	2	Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.
54	Техническая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
55	Техника атакующего удара.	2	Атака и контратака.
56	Общая физическая подготовка.	2	Блокирование на выносливость.
57	Техническая подготовка.	2	Атака и контратака.
58	Тактика защиты.	2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
59	Техническая подготовка	2	Прием подачи и атака.
60	Тактическая подготовка	2	Прием подачи и атака.
61	Тактика защиты.	2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
62	Тактика защиты.	2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
63	Тактика защиты.	2	Прикрыть и отразить.
64	Тактическая подготовка.	2	Связующий атакует вторым касанием.
65	Тактика защиты.	2	Защита 2-4.
66	Тактика защиты.	2	Защита в шесть игроков.
67	Тактика защиты.	2	Прием силовой атаки.
68	Тактика защиты.	2	Прием силовой атаки.
69	Тактика защиты.	2	Прикрытие от скидок через площадку.
70	Техническая подготовка.	2	Короткий пас.

71	Техническая подготовка.	2	Короткий пас.
72	Тактическая подготовка.	2	Прикрытие от скидок через площадку.
73	Специальная физическая подготовка.	2	Блокирование на выносливость.
74	Тактическая подготовка	2	Игра волейбол с заданием.
75	Тактическая подготовка	2	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.
76	Тактическая подготовка	2	Игра ” Кому принимать подачу”
77	Тактическая подготовка	2	Пас из неудобного положения.
78	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
79	Тактическая подготовка	2	Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.
80	Тактическая подготовка	2	Атака и контратака.
81	Тактическая подготовка	2	Атака и контратака.
82	Тактическая подготовка	2	Игра волейбол с заданием.
83	Тактическая подготовка	2	Игра в волейбол. Подведение итогов
84	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
85	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
86	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
87	Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
88	Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
89	Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
90	Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
91	Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
92	Тактические действие.	2	Подача и пас предплечьями.
93	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.

94	Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
95	Тактические действие.	2	Нацеленная подача
96	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.
97	Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.
98	Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
99	Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
100	Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
101	Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.
102	Техническая подготовка.	2	Короткий пас, пас назад, длинный пас.
103	Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
104	Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
105	Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
106	Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
107	Контрольные игры и испытания.	4	Оценка игровых достижений.
	Всего:	216	

Краткое содержание программы третьего года обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Содержание дисциплин

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
1	Теоретическая подготовка	1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте. 2. Состояние и развитие волейбола. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом. Международные соревнования по волейболу. 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа.

		5. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. 6. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры. Классификация техники и тактики игры в волейбол. 7. 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. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.
2	Практическая подготовка	
2.1	Общая физическая	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 без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); 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 перекуты 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: 30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 10 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 11 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 14 лет), 100 м (с 10 лет). Эстафетный бег с этапами до 50-60 м (с 10 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег

		или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет). 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» («Пятнашки»), «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», «Перетягивание», «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.
2.2	Специальная физическая	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 занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность, круговые движения кистями, сжатие 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 (с 15 лет). 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 (с 14 лет для мальчиков). 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 занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие 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. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в 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 занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. 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 мяча слабой 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. Метание теннисного 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. 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).
2.3	Технико-тактическая	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 («маяки» и т.п.) 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. Техника защиты Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подачей, 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; ; 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. Тактика нападения 1, Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего /дара, 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 слабой рукой. 2. 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. 3. Командные действия: система игры через игрока передней линии, и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, 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 1 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). 2 Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии. 3. 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.
3	Инструкторская и судейская практика	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе нп-1. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения). Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей второго судьи и ведение технического отчета.
4	Восстановительные мероприятия	Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение

возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Педагогические образовательные технологии

Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

Здоровьесберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;

Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**Педагогический инструментарий для отслеживания результативности
обучения по образовательной программе**

Контрольно-переводные нормативы

№ п/п	Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1	Подача на точность	3	3	4			
2	Передача из зоны 3 в зону	3	3	4			
3	Приём подачи из зоны 6 в зону 3	2	3	3	4		
4	Прием снизу - верхняя передача	5	6	7	8	6	7
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 (на точность)	2	3	3	4	3	4
6	Вторая передача из зоны 2 в зону 4				3	4	5
	Подача на точность в						
8	Блокирование одиночное нападающего удара					2	3
9	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4						
10	Нападающий удар				3	4	4

Контрольные нормативы по волейболу для групп СОГ 9-17 лет

Физическая подготовка:

1. Прыжок в длину с места.
2. Кросс без учета времени.
3. Поднимание туловища за 30 сек., подтягивание.

Техническая подготовка:

1. Бег 30 м /5х6/
2. Бег 92 м

ВОЛЕЙБОЛ / девочки/

Девушки	№ п / п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ подготовки											
			СОГ-1 (9-10 лет)			СОГ-2 (10-11 лет)			СОГ-3 (11-12 лет)			СОГ-4 (12-13 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
О Ф П	1	Прыжок в длину с места (см)	160	135	115	170	140	125	185	150	135	190	155	140
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с	12	9	5	14	10	6	16	12	7	18	13	8
	3	Кросс без учета времени	500м											
С Ф П	1	Бег 30 м (5х6м), сек	12,5	12,7	13,0	12,3	12,5	12,8	12,2	12,4	12,6	11,8	12,1	12,4
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	32,0	32,5	33,0	31,5	32,0	32,5	31,2	31,7	32,2	31,0	31,5	32,0

ВОЛЕЙБОЛ /мальчики/

юноши	№ п/п	контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ											
			СОГ-1 (9-10лет)			СОГ-2 (10-11 лет)			СОГ-3 (11-12лет)			СОГ-4 (12-13 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	175	140	125	185	145	135	195	160	145	200	165	150
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	3	2	1	4	3	1	6	4	2	7	5	2
	3	Кросс без учета времени							000 м					
СФП	1	Бег 30 м (5х6м), сек.	12 5	12,7	12,9	12.2	12.5	12,7	12.1	12.3	12.5	11,5	11,8	12.0
	2	Бег 92 м с изменением направления (сек.)	31.0	31.6	32.2	30. 5	31,0	31.5	30.0	30.5	31.0	29.5	30.0	30.5

НОРМАТИВЫ

Возраст	Уровень физической подготовленности				
	высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Подтягивание на перекладине, раз (мальчики)					
Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
8	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
9	6 и выше	5	4	2-3	1 и ниже
10	7 и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
11	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
13	10 и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
14	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже

Наклон вперед из положения сидя на полу (см)						
Класс	Мальчики			Девочки		
	5баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3балла
1	5	3	1	7	5	3
2	6	4	2	8	6	4
3	7	5	3	9	7	5
4	8	6	4	10	8	6
5	9	7	5	11	9	7
6	10	8	6	12	10	8
7	11	9	7	13	11	9
8	12	10	8	14	12	10

Прыжки через скакалку (скоростно-силовая выносливость)						
Класс	Мальчики			Девочки		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1	40	20	10	50	30	20
2	50	30	20	60	40	30
3	70	40	30	80	50	40
4	80	50	40	90	60	50
5	90	80	70	НО	100	90
6	105	95	85	115	105	95
7	110	100	90	120	110	100
8	115	105	95	125	115	105

Возраст (лет)	Величина ЧСС, уд/мин		Показатели массы тела и роста (кг, см)				Показатели задержки дыхания			
	Мальчики	Девочки	Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки	
			масса	Рост	масса	рост	на вдохе	на выдохе	на вдохе	на выдохе
7	84-88	86-90	22-28	118-129	21-27	118-129	36	14	30	15
8	83-87	84-88	24-31	125-135	24-31	124-134	40	18	36	17
9	85-89	81-85	26-35	128-141	27-35	128-140	44	19	40	18
10	87-91	78-82	30-38	135-147	30-39	134-147	50	22	50	21
11	75-79	82-86	32-41	138-149	32-42	138-152	55	24	44	20
12	80-84	84-88	37-49	143-158	38-50	146-160	60	22	48	22
13	70-74	75-79	39-53	149-165	43-54	151-163	61	24	50	19
14	76-80	75- ' 80	45-56	155-170	46-55	154-167	64	25	54	24
15	70-74	72-76	50-63	159-175	50-59	156-167	68	27	60	26
16	72-76	70-73	51-78	168-179	56-72	157-167	71	29	64	28

Параметры допустимых значений ЧСС при тренировочной нагрузке			Классификация тренировочных нагрузок				
Возраст	Нагрузка		Режим	Характер нагрузки	Показатели ЧСС (уд/мин)		Время работы (мин)
	min	max			юноши	девушки	
7	128	191	1	Низкая интенсивность	До 130	До 135	От 40 до 90
8	127	190					
9	127	190	2	Средняя интенсивность	131-155	136-160	30-40
10	126	189					
11	125	188	3	Высокая интенсивность	156-175	161-180	5-30
12	125	187					
13	124	185	4	Субмаксимальная интенсивность	176-180	181	30 с- 5
14	124	185					
15	123	185	5	Максимальная интенсивность	181-200	выше 181	20-30 с
16	122	184					

Индивидуальный тренировочный пульс: $220 - (\text{возраст}) - (\text{пульс в покое}) * 0,6 + (\text{пульс в покое})$

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся труппы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная, поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся труппы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Список литературы для педагога:

1. Ашмарин Б.А., Виленский В.Я., Грантынь К.Х. Теория и методика физического воспитания «Просвещение», 1979 г.
2. Программа редактор С.М. Зверев, Министерство просвещения , 1986г.
3. Ануфриев А.Ф. «Как преодолеть трудности в обучении детей»
4. Безруких М.М. Трудности в школе: причины, диагностика, комплексная помощь.
5. 1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных
6. школ. Кружки профильных лагерей. М. Изд-во, 1988г.
7. 2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М. Изд-во,1978г.
8. 3. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В.,
9. Савина М.В. Москва.2005г.
- 10.4. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.

Список литературы для обучающихся:

1. А.Поздеев «Старт» 1971г.
2. Богин .М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: Физкультура и спорт,1985г.
3. Харви Д., Дангуорт Р. Миллер Д., Гиффорд К. Футбол . Полный самоучитель 2012г.