

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Обсуждено
на педагогическом совете
МАОУ "СОШ № 24"

Протокол № 7 от 21.05.2019

Утверждено
приказом МАОУ «СОШ № 24»

от 28 05 20 19 года
№ 58/п
Для документов



**Дополнительная общеобразовательная программа –
общеразвивающая программа**

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Возраст участников: 12 – 17 лет

Составитель: Кротова И.И.,
учитель физкультуры

п. Кедровое

2019 год

Содержание

1. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Волейбол»	3-8
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Волейбол»	5
1.3. Система оценки достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Волейбол»	7
2. Содержание программы, общая характеристика, объем	9-14
3. Организационный раздел дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Волейбол»	15-21
3.1. Учебный план	15
3.2. Календарный учебный график	17
3.3. Система условий реализации дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Волейбол»	18
4. Учебно-тематический план	22-24
Приложение	25-26

1. Целевой раздел дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Волейбол»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно - правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. N 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования».
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г., № 189 (ред. от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Подростковый возраст является важнейшим этапом в гармоничном физическом развитии учащихся. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Волейбол – один из игровых видов спорта, включённый в программу физического воспитания учащихся школ. Он включен в урочные занятия, также широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе в форме спортивной секции по волейболу.

Форма реализации программы- спортивная секция. В секцию приглашаются все желающие школьники от 12 до 17 лет, не имеющие освобождение от занятий физкультурой. Срок реализации программы- 2 года. Количество часов в год - 74. Общее количество часов – 148.

Режим занятий 2 раза в неделю по 1 часу.

1 год обучения: численный состав группы – 12-15 человек. Это группа начальной подготовки. Занятия способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям волейболом.

2 год обучения: численный состав группы – 10-12 человек. Это учебно-тренировочная группа. На занятиях развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям волейболом, воспитанники активно принимают участие в школьных и городских соревнованиях.

Работа секции ориентируется на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Программа секции по волейболу разработана на основе программы спортивных секций в школе (автор-составитель А.И.Каинов (2010 г.), а так же на основании методических рекомендаций следующих источников: Программа общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2006г; Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий Г.А., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.- М.: Просвещение, 2011.

Цель программы заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и

навыкам игры в волейбол.

Основной принцип секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования} характеристиках. В связи с этим ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Непосредственным условием выполнения задач является целенаправленная подготовка учащихся, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы –общеразвивающей программы «Волейбол»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её

напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты:

– знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
– знать о физических качествах и правилах их тестирования;
– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
– владеть тактико-техническими приемами волейбола;
– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
– владеть основами судейства игры в волейбол.

1.3. Система оценки достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Волейбол»

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Основной показатель секционной работы по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Подведение итогов по технической и общеподготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Форма подведения итогов:

- ✓ протоколы соревнований
- ✓ контрольно – переводные нормативы
- ✓ тесты
- ✓ освоение объёмов тренировочных нагрузок
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний для занятий
- ✓ систематическое посещение тренировочных занятий.

Контрольные испытания:

Общefизическая подготовка.

Бег 30 м 6 х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовка.

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»). Испытуемый находится в зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

Тактическая подготовка. действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

2. Содержание программы, общая характеристика, объем

Программа секции по волейболу разработана на основе программы спортивных секций в школе (автор-составитель А.И.Каинов (2010 г.), а так же на основании методических рекомендаций следующих источников: Программа общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2006г; Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий Г.А., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.- М.: Просвещение, 2011.

Форма реализации программы- спортивная секция. В секцию приглашаются все желающие школьники от 12 до 17 лет, не имеющие освобождение от занятий физкультурой. Срок реализации программы- 2 года. Количество часов в год - 74. Общее количество часов – 148.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся, основное внимание уделяется специальной физической и технической подготовке.

Содержание программы структурировано по разделам.

Раздел 1. Теоретические знания

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Раздел 2. Практические знания и умения

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до

10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета»...

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

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

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз.
4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
5. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
6. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
7. Подъем штанги на грудь и тяга.
8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес - не более 50% максимального (10-15 раз за подход).
10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес - 50% максимального (10-15 повторений за подход).
12. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
13. Прыжки через скакалку.
14. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и

максимальной высоте.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.
16. Напрыгивание на предметы различной высоты.
17. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.
18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.
3. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.
4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
5. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

Упражнения для развития выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т.д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.
4. Серия падений на грудь (на спину с последующим переворотом). 6-10 падений в серии.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.
6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.
7. Игра в волейбол: 2 x 2; 3 x 3; 4 x 4.
8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остановок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

Упражнения для развития ловкости.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.
6. Эстафеты с преодолением препятствий.
7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6-8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую - партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Повторяют 10-15 раз.
8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
9. Игра в защите — один против двух.
10. Нападающие удары из трудных положений.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Техническая и тактическая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Остановка прыжком. Падения и перекуты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекутом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При

первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6: игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), 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 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Раздел 3. Соревнования и судейство

Контрольные нормативы: ОФП, СФП. Правила игры в волейбол.

Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочные игры с заданиями. Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

3. Организационный раздел дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Волейбол»

3.1. Учебный план

Пояснительная записка

Учебный план дополнительного образования МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 24» является нормативным документом, определяющим распределение учебного времени, отведенного на освоение дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Волейбол».

Нормативно-правовую основу для реализации учебного плана дополнительного образования детей составляют следующие документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г., № 189 (ред. от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Учебный план направлен на реализацию цели дополнительной общеобразовательной программы: содействие физическому развитию детей и подростков, воспитание гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Учебный план рассчитан на 2 года обучения. Количество часов в год - 74. Общее количество часов – 148. Возраст детей от 12 до 17 лет. Режим занятий для 2 раза в неделю по 1 часу.

1 год обучения: Это группа начальной подготовки. Занятия способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям волейболом.

2 год обучения: Это учебно-тренировочная группа. На занятиях развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям волейболом, воспитанники активно принимают участие в школьных и городских соревнованиях.

Содержание программы структурировано по разделам, а так же по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Учебный план

<i>Разделы программы, содержание</i>	<i>Всего часов</i>	
	<i>1-й год</i>	<i>2-й год</i>
1. Теоретические знания	12	6
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола	4	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности	4	1

Правила соревнований по волейболу	4	1
2. Практические знания и умения	50	59
Общая физическая подготовка	16	19
Специальная физическая подготовка	8	11
Техническая и тактическая подготовка	26	29
3. Соревнования и судейство	12	9
Выполнение контрольных нормативов	4	2
Контрольные игры и соревнования	4	3
Инструкторская и судейская практика	4	4
Всего часов:	74	74

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	В том числе:	
			теории	практики
1	Теоретические знания	12	7	5
2	Практические знания и умения	50	0	50
3	Соревнования и судейство	12	0	12
Итого:		74	7	67

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	В том числе:	
			теории	практики
1	Теоретические знания	6	3	3
2	Практические знания и умения	59	0	59
3	Соревнования и судейство	9	0	9
Итого:		74	3	71

3.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график МАОУ «СОШ № 24» на 2019 – 2020 учебный год является одним из основных документов, регламентирующих организацию образовательной деятельности.

Нормативную базу календарного учебного графика составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 (с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011, 25 декабря 2013г., 24 ноября 2015 г., 22 мая 2019 г.);
- Устав МАОУ «СОШ № 24»;
- основные образовательные программы МАОУ «СОШ № 24»;
- учебный план;
- распорядительные акты директора МАОУ «СОШ № 24».

1. Режим работы МАОУ «СОШ № 24» - пятидневная рабочая неделя.

2. Структура учебного года - 2 полугодия.

3. Продолжительность учебного года:

- начало учебного года – 02 сентября 2019 г.;
- окончание учебного года – 29 мая 2020 г.;
- количество учебных недель – 37.

4. Периоды учебных занятий:

<i>Учебный период</i>	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>	<i>Продолжительность</i>
1 полугодие	02.09.2019 г.	30.12.2019 г.	17 недель
2 полугодие	09.01.2020 г.	29.05.2020 г.	20 недель
ИТОГО (за учебный год):			37 недель

3.3. Система условий реализации дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающей программы «Волейбол»

Кадровые условия: В школе работают два учителя физической культуры первой квалификационной категории. Образование- высшее. Для непрерывного профессионального развития педагогических работников в школе имеется план работы с педагогами по повышению квалификации в соответствии с графиком (планом), утвержденным директором.

Материально-технические условия: Для реализации программы в школе имеется спортзал, оснащённый необходимым оборудованием:

1.	Сетка волейбольная	1 шт.
2.	Стойки волейбольные	2 шт.
3.	Гимнастическая стенка	6 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3 шт.
5.	Гимнастические маты	6 шт.
6.	Скакалки	15 шт.
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	15 шт.
8.	Гантели различной тяжести	10 шт.
9.	Мячи волейбольные	10 шт.
10.	Рулетка	2 шт.
11.	Учебно-методическая литература	
12.	Наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии	
13.	Аптечка	

Материально- технические условия позволяют соблюдать санитарно-гигиенические нормы образовательного процесса, требования пожарной и электробезопасности, требования охраны труда.

Учебно-методические условия:

Учебно – тренировочный процесс должен способствовать:

- ✓ формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- ✓ высокой организованности и требовательности к себе,
- ✓ чувства ответственности за порученное дело,
- ✓ бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- ✓ спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- ✓ личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- ✓ четкая творческая организация тренировочной работы;
- ✓ формирование и укрепление коллектива;
- ✓ правильное моральное стимулирование;
- ✓ пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

- ✓ творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- ✓ товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Средства обучения:

- ✓ Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения;
- ✓ Подготовительные упражнения;
- ✓ Игры;
- ✓ Упражнения для обучения техники двигательного действия;
- ✓ Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия.

Методы организации занимающихся:

- ✓ Фронтальный метод;
- ✓ Поточный метод;
- ✓ Метод групповых занятий;
- ✓ Круговой метод;
- ✓ Метод индивидуальных заданий.

Формы организации учебно – тренировочной работы: групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях, работа по индивидуальным планам, учебно – тренировочные сборы.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части:

Подготовительная часть – сообщение задач урока, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Задачи подготовительной части занятия:

- Организация занимающихся;
- Подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- Строевые упражнения;
- Упражнения на внимание;
- Различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- Ранее изученные упражнения из техники волейбола.

Рекомендации при проведении подготовительной части занятий:

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
2. Начинать занятие с построения и постановки задач;
3. Проводить подготовительную часть без значительных пауз;
4. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
5. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;
6. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;
7. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными.

Главная задача *основной части* – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

Задачи основной части занятия:

- Изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- Освоение элементов тактики в нападении и защите;
- Повышение физической подготовленности занимающихся;
- Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
- Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- Подвижные игры;
- Учебные и двусторонние игры в волейбол. Учебные игры носят целевую игровую направленность, строго регламентировать действия играющих. В двухсторонних играх занимающиеся выполняют все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

1. Необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;
2. Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
3. При обучении элементам техники и тактики игры в волейбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

Методы используемые для обучения и совершенствования техники: словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-наглядный, целостный (основной), расчлненный, метод сопряженных воздействий, метод срочной информации, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы.

Заключительная часть предназначена для завершения работы преподавателя, приведения организма в оптимальное для последующей деятельности состояние. В заключительную часть урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения: имитационные; на внимание; на координацию движений; на дыхание и расслабление; малоподвижные игры.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Информационно-методические условия:

Информационно-образовательная среда включает в себя следующие компоненты: организационно-управляющий (ответственный за информационный обмен), ресурсно-информационный (внутришкольная локальная сеть, выход в Интернет, медиатека, библиотека, сайт школы, программные педагогические средства), учебно-методический. Взаимодействию всех участников образовательных отношений служит сайт школы, на котором размещается информация для педагогов, обучающихся и родителей.

Литература для учителя:

1. Волейбол: Правила соревнования.-М.: Физкультура и спорт, 1986.-79с.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий Г.А., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов.- М.: Просвещение, 2011.- 77с.
3. Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданович; под общ. Ред. В.И. Ляха.- 6 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 237 с.
4. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
6. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.

Литература для учащихся:

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: ФК и С, 1959 г.

4. Учебно-тематический план

первый год обучения:

№	Название раздела, темы занятий	Всего часов	из них	
			теория	практ.
Раздел 1. Теоретические знания		12	7	5
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры.	2	2	
2	История и пути развития современного волейбола.	2	1	1
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена.	2	1	1
4	Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	2	1	1
5	Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика.	2	1	1
6	Жесты судей. Перемещения и стойки.	2	1	1
Раздел 2. Практические знания и умения		50	0	50
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой, в парах.	2		2
8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	2		2
9	Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками над собой, в парах.	2		2
10	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача.	2		2
11	Верхняя прямая подача.	2		2
12	Подвижные игры	2		2
13	Игры с предметами	2		2
14	Спортивные игры	2		2
15	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	2		2
16	Упражнения с резиновыми мячами. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	2		2
17	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	2		2
18	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	2		2
19	Нападающий удар после передачи партнера.	2		2
20	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	2		2
21	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	2		2
22	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	2		2
23	Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	2		2
24	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	2		2
25	Нижняя прямая и боковая подача на точность.	2		2
26	Верхняя подача на точность.	2		2
27	Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	2		2
28	Тактика нападения: индивидуальные действия.	2		2
29	Тактика нападения: групповые действия, командные действия.	2		2
30	Тактика защиты: индивидуальные действия.	2		2
31	Тактика защиты: групповые действия, командные действия.	2		2
Раздел 3. Соревнования и судейство		12	0	12

32	Контрольные нормативы: ОФП.	2		2
33	Контрольные нормативы: СФП.	2		2
34	Правила игры. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2		2
35-36	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями	4		4
37	Контрольная игра	2		2
Итого:		74	7	67

второй год обучения:

№	Тема занятия	Всего часов	из них	
			теория	практ.
Раздел 1. Теоретические знания		6	3	3
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры.	1	1	
2	История и пути развития современного волейбола.	1	1	
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена.	1	1	
4	Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1		1
5	Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика.	1		1
6	Жесты судей. Перемещения и стойки.	1		1
Раздел 2. Практические знания и умения		59	0	59
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.	1		1
8	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.	1		1
9	Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.	1		1
10	Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1		1
11-13	Подвижные игры	3		3
14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1
15	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1
16	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1		1
17	Акробатические упражнения. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1		1
18	Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1		1
19	Упражнения для развития скоростных качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1		1
20	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача.	1		1
21	Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.	1		1
22	Упражнения для развития быстроты. Верхняя прямая подача.	1		1
23-25	Игры с предметами	3		3
26	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		1
27	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1		1

28	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1		1
29-31	Спортивные игры	3		3
32	Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1		1
33	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.	1		1
34	Нападающий удар после передачи партнера.	1		1
35	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1		1
36	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	1		1
37	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1
38	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1
39-40	Контрольная игра	2		2
41	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1		1
42	Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).	1		1
43	Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.	1		1
44	Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	1		1
45	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.	1		1
46	Нижняя прямая подача на точность.	1		1
47	Нижняя боковая подача на точность.	1		1
48	Верхняя подача на точность.	1		1
49	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1		1
50	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6, 1.	1		1
51	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1		1
52	Групповое блокирование прямого нападающего удара.	1		1
53	Двойной блок прямого нападающего удара в зонах 4, 2.	1		1
54-55	Контрольная игра.	2		2
56-57	Тактика нападения: индивидуальные действия.	2		2
58-59	Тактика нападения: групповые действия.	2		2
60-61	Тактика нападения: командные действия.	2		2
62-63	Тактика защиты: групповые действия.	2		2
64-65	Тактика защиты: командные действия.	2		2
Раздел 3. Соревнования и судейство		9	0	9
66	Контрольные нормативы: ОФП.	1		1
67	Контрольные нормативы: СФП.	1		1
68-69	Правила игры. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2		2
70-72	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3		3
73-74	Контрольная игра.	2		2
Итого:		74	3	71

1.Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

<i>Физические способности</i>	<i>Контрольные упражнения</i>	<i>Возраст</i>			
		<i>11-13 лет</i>		<i>14-16 лет</i>	
		<i>Мал</i>	<i>Дев.</i>	<i>Юн.</i>	<i>Дев.</i>
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190	165	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м, мин/сек	-	-	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

2.Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз		
		1 год	2 год	3 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6	8
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6	8	10
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6	8
4.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	5	8
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5	8
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12	16
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3	5	7
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5	8
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3	5	7
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6	8
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7	10
12.	Подача на точность	4	6	8
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5	7
14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3	5	7

Примечание: Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575849

Владелец Ведерникова Татьяна Ивановна

Действителен с 23.04.2021 по 23.04.2022