

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
(ДЮСШ)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом ДЮСШ

протокол от 27.09.2021 № 4

УТВЕРЖДЕНА

приказом ДЮСШ

от 12.10.2021 № 92

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 5 лет

(10-15) лет

Форма очная

Разработчик:

Березин Евгений Сергеевич
тренер-преподаватель по волейболу

Рецензенты:

Ксения Николаевна Каюмова,
Заместитель директора по УВР

Алена Александровна Дурновцева,
Инструктор-методист

Частые, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	13
3. Содержание программы	22
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы	31
5. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу.....	32
6. Система воспитательной работы.....	33
7. Система текущего контроля.....	35
8. Библиографический список.....	39
9. Приложения	

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019 №250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки».
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14. Данная программа разработана для детей обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 №816.

- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к Программам дополнительного образования детей».

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу **направлена** на физическое воспитание личности, развитие творческой личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, профессиональную ориентацию обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, профессионального самоопределения обучающихся.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным

напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,

- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

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

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- обучить обучающихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить обучающихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей:

Программа адаптированная, изменения составляют 15%. Рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 5 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 10-15 лет.

Сроки реализации программы 5 лет.

Занятия проводятся 3 раз в неделю по 2 часа, 6 ч. в неделю (академический час 45 минут).

Количество часов в год 216 ч. рассчитано на 36 учебных недель.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 16 человек, 2 года обучения - не менее 16-30 человек, 3 года обучения – 16 -30 человек, 4 года обучения – 16- 30 человек, 5 года обучения - 16 – 30 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по волейболу

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	1	10	16	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
	2	10	16	6	
	3	10	16	6	
	4	10	16	6	
	5	10	16	6	

Режим занятий, наполняемость групп

Наименование этапа	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во обучающихся	Кол-во занятий в неделю	Часов
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10-15 лет	16-30	3	6

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого года обучения, учащийся должен:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;

7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, обучающиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;

9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

По окончании четвертого и пятого годов обучения, обучающиеся должны:

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.
12. Знать и применять игровые расстановки.
13. Следить за изменениями правил игры.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Средства обучения (оборудование):

- | | |
|-------------------------------|-----------|
| 1. Сетка волейбольная | — 2 штуки |
| 2. Стойки волейбольные | — 2 штуки |
| 3. Гимнастические скамейки | — 2 штук |
| 4. Гимнастические маты | — 2 штук |
| 5. Скакалки | — 8 штук |
| 6. Мячи набивные (масса 1 кг) | — 2 штуки |
| 7. Мячи волейбольные | - 15 штук |

Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильная постановка учета этой работы. В процессе тренировок происходит повышение физической подготовленности занимающихся, обучение техническим приёмам защиты и нападения, обучение тактическим действиям в защите и нападении, интегральная и игровая подготовка.

На занятиях используются различные средства физической культуры. Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те

упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, группируются основе классификации средств.

Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Специальные, делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в

волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относятся и имитационные упражнения, выполняемые без мяча. Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Все упражнения соответственно своей направленности объединены в составные части тренировки: общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная. В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решаются соответствующие задачи.

В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности обучающихся

конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства использую по-разному, применяются различные методы. Кроме этого, учитывается то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняются, создается основа для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчиваются упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучаются индивидуальные тактические действия и т. д.

В конечном счете, одна составная часть подготовки, качественно преобразуется, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

Подведением итогов тренировочной деятельности являются соревнования.

Соревнования - важный компонент подготовки спортсменов и ориентир для построения тренировки, а победа в соревнованиях представляет собой конечную цель соревновательной деятельности.

2. Учебно-тематический план

по волейболу тренировочных занятий

для спортивно-оздоровительных групп 1-го года обучения

Задачи:

- Набор занимающихся для занятий волейболом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому.
- Обучение основам техники и тактики игры.
- Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во учебных часов				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Теоретическая подготовка	4	2,5	2,5	2,5	2,5
2	Техническая и тактическая подготовка	124	130,5	81,5	83,5	83,5
3	Физическая подготовка	32	30	35	32	30
4	Оценка и контроль достижений	6	6	13	13	12
5	Игровая практика	50	44	84	85	88
	ИТОГО:	216	216	216	216	216

Таблица 1

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	<u>Теоретическая подготовка.</u> - Техника безопасности на занятиях по волейболу. - История развития волейбола. - Терминология в волейболе. - Правила игры в волейбол. - Самоконтроль на занятиях по волейболу.	1 0.5 1 1 0.5	1 0.5 1 1 0.5	- - - - -	
2.	<u>Техническая и тактическая подготовка.</u> 2.1. Передача мяча. - Верхняя передача двумя руками сверху. - Верхняя передача в прыжке. - Нижняя передача. - Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь. 2.2. Поддачи мяча. - Нижняя прямая. - Нижняя боковая. - Верхняя прямая. - Верхняя боковая. - Верхняя подача в прыжке. 2.3. Нападающий удар. - Имитация нападающего удара. - Нападающий удар, с держанием партнёром мяча над сеткой. - Нападающий удар с набрасыванием мяча. - Нападающий удар по зонам. - «Метр» - «Взлёт»	12 11 12 8 5 5 6 5 3 5 3 5 10 3 3	2 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	10 9 10 6 4 4 5 4 2 4 2 4 9 2 2	

	- Скидка по зонам.	4	1	3	
	2.4. Блокирование				
	- Одиночное (зонное; подвижное)	3	1	2	
	- Групповое (зонное; подвижное)	3	1	2	
	2.5. Тактика игры				
	- Индивидуальные действия	6	1.5	4.5	
	- Групповые действия	6	1.5	4.5	
	- Командные действия	6	1	5	
3.	<u>Физическая подготовка.</u>				
	- Упражнения на развитие быстроты движений	7	1	6	
	- Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища.	8	1	7	
	- Упражнения на развитие ловкости.	6	1	5	
	- Упражнения на развитие выносливости.	6	1	5	
	- Упражнения на развитие гибкости.	5	1	4	
4.	<u>Оценка и контроль достижений.</u>				
	- Теоретическая.	1	1	-	
	- Практическая.	5	1	4	
5.	Игровая подготовка	50			
	Всего (часов)	216			Опрос Методика Клещёва Ю.Н.

Учебно-тематический план
по волейболу тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительных групп 2-го года обучения

Задачи:

- Отбор занимающихся, перспективных для продолжения занятий на основе наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств, вызванных систематическими занятиями волейболом.
- Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, с использованием как общих, так и применяемых в волейболе упражнений, методов и средств.
- Развитие специфичных для волейбола физических качеств: быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести (взрывной силы ног), координации движений, перемещений.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Таблица 2

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	<u>Теоретическая подготовка.</u>				
	- Техника безопасности на занятиях по волейболу.	0.5	0.5	-	
	- Терминология в волейболе.	0.5	0.5	-	
	- Правила игры в волейбол.	0.5	0.5	-	
	- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.	3	1	2	
	- Самоконтроль на занятиях по волейболу.	0.5	0.5	-	
	- Предупреждение травматизма	0.5	0.5	-	
2.	<u>Техническая и тактическая подготовка.</u>				
	2.1. Передача мяча.				
	- Верхняя передача двумя руками сверху с упражнениями.	8	1	7	
	- Верхняя передача в прыжке с упражнениями.	8	1	7	
	- Нижняя передача с упражнениями.	8	1	7	
	- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь.	7.5	0.5	7	
	2.2. Поддачи мяча.				
	- Нижняя прямая (свеча).	4	1	3	
	- Нижняя боковая.	4	1	3	
	- Верхняя прямая (планирующая)	5	1	4	
	- Верхняя боковая.	5	1	4	
	- Верхняя подача в прыжке(силовая)	3	1	4	
	2.3. Нападающий удар.				
	- Нападающий удар с набрасыванием мяча (самостоятельно)	5	1	4	
	- Нападающий удар по зонам.	10	1	9	
	- Нападающий удар со второй линии.	4	1	3	
	- «Взлёт»	2	1	1	
	- «Метр»	2	1	1	
	Изучение н/ударов:				
	- «Крест»	4	1	3	
	- «Эшелон»	4	1	3	
	- «Волна»	4	1	3	
	- «Прострел»	4	1	3	
	- Скидка по зонам.	5	1	4	
	2.4. Блокирование				
	- Одиночное (зонное; подвижное)	6	1	5	
	- Групповое (зонное; подвижное)	6	1	5	
	2.5. Тактика игры				
	- Индивидуальные действия	9	1	8	
	- Групповые действия	7	1	6	

3.	- Командные действия <u>Физическая подготовка.</u> - Упражнения на развитие быстроты движений - Упражнения на развитие ловкости. - Упражнения на развитие выносливости. - Упражнения на развитие силы мышц ног. - Упражнения на развитие гибкости.	6 5 5 5 4 7	1 1 1 1 1 1	5 4 4 4 3 6	Опрос Методика Клещёва Ю.Н.	
4.	<u>Оценка и контроль достижений.</u> - Теоретическая. - Практическая.	1 5	1 1	- 4		
5.	Игровая подготовка	44				
	Всего (часов)	216				

Учебно-тематический план
по волейболу тренировочных занятий

для спортивно-оздоровительных групп 3-го года обучения

Задачи:

- Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года обучения.
- Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы передач, подач и их приёма, нападающих ударов, передвижений, блоков, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Таблица 3

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	<u>Теоретическая подготовка.</u> - Техника безопасности на занятиях по волейболу. - Терминология в волейболе. - Правила игры в волейбол. - Самоконтроль на занятиях по волейболу. - Предупреждение травматизма	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	- - - - -	
2.	<u>Техническая и тактическая подготовка.</u> 2.1. Передача мяча. - Верхняя передача двумя руками сверху с упражнениями. - Верхняя передача в прыжке с упражнениями. - Нижняя передача с перекатами. - Нижняя передача с перекатом на спину	10 9 8	1 1 1	9 8 7	

	или в падении на грудь («Рыбка»).	8	1	7	
	2.2. Поддачи мяча.				
	- Верхняя силовая.	10	2	8	
	- Верхняя силовая подача в прыжке.	8	1	7	
	2.3. Нападающий удар.				
	- Нападающий удар с набрасыванием мяча.	5	1	4	
	- Нападающий удар по зонам.	9	0.5	8.5	
	- Скидки по зонам («метр»).	4	1	3	
	- «Взлёт»	3	1	2	
	- «Метр»	3	1	2	
	- «Крест»	3	1	2	
	- «Эшелон»	4	1	3	
	- «Волна»	4.5	1	3.5	
	- «Прострел»	4	1	3	
	- Нападающий удар со второй линии по зонам.	10	-	10	
	2.4. Блокирование				
	- Одиночное (зонное; подвижное)	5	0.5	4.5	
	- Групповое (зонное; подвижное)	5	0.5	4.5	
	2.5. Тактика игры				
	- Индивидуальные действия	8	0.5	7.5	
	- Групповые действия	7	1	6	
	- Командные действия	7	1	6	
3.	<u>Физическая подготовка.</u>				
	- Упражнения на развитие силы мышц ног.	7	1.5	5.5	
	- Упражнения на развитие ловкости.	7	1.5	5.5	
	- Упражнения на развитие выносливости.	6	1	5	
	- Упражнения на развитие гибкости.	6	1	5	
	- Специальная физическая подготовка	9	1	8	
4.	<u>Оценка и контроль достижений.</u>				
	- Теоретическая.	7	1	6	Опрос
	- Практическая.	6	1	5	Методика
5.	Игровая подготовка	84			Клещёва
	Всего (часов)	216			Ю.Н.

Учебно-тематический план
по волейболу тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительных групп 4-го года обучения

Задачи:

- Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года обучения.
- Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы передач, подач и их приёма, нападающих ударов,

передвижений, блоков, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Таблица 4

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	<u>Теоретическая подготовка.</u>				
	- Техника безопасности на занятиях по волейболу.	0.5	0.5	-	
	- Терминология в волейболе.	0.5	0.5	-	
	- Правила игры в волейбол.	0.5	0.5	-	
	- Самоконтроль на занятиях по волейболу.	0.5	0.5	-	
	- Предупреждение травматизма	0.5	0.5	-	
2.	<u>Техническая и тактическая подготовка.</u>				
	2.1. Передача мяча.				
	- Верхняя передача двумя руками сверху с упражнениями.	9	1	8	
	- Верхняя передача в прыжке с упражнениями.	8	1	7	
	- Нижняя передача с перекатами.	7	1	6	
	- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь («Рыбка»).	6	1	5	
	2.2. Поддачи мяча.				
	- Верхняя силовая.	11	2	9	
	- Верхняя силовая подача в прыжке.	11	2	9	
	2.3. Нападающий удар.				
	- Нападающий удар с набрасыванием мяча.	5	1	4	
	- Нападающий удар по зонам.	7	0.5	6.5	
	- Скидки по зонам («метр»).	4	1	3	
	- «Взлёт»	5	1	4	
	- «Метр»	5	1	4	
	- «Крест»	5	1	4	
	- «Эшелон»	4	1	3	
	- «Волна»	4.5	1	3.5	
	- «Прострел»	5	1	4	
	- Нападающий удар со второй линии по зонам.	10	-	10	
	2.4. Блокирование				
	- Одиночное (зонное; подвижное)	5	0.5	4.5	
	- Групповое (зонное; подвижное)	5	0.5	4.5	
	2.5. Тактика игры				
	- Индивидуальные действия	9	0.5	8.5	
	- Групповые действия	6	1	5	

3.	- Командные действия <u>Физическая подготовка.</u>	7	1	6	
	- Упражнения на развитие силы мышц ног.	7	1.5	5.5	
	- Упражнения на развитие ловкости.	6	1.5	4.5	
	- Упражнения на развитие выносливости.	5	1	4	
	- Упражнения на развитие гибкости.	5	1	4	
	- Специальная физическая подготовка	9	1	8	
4.	<u>Оценка и контроль достижений.</u>				Опрос
	- Теоретическая.	7	1	6	Методика
	- Практическая.	6	1	5	Клещёва
5.	Соревновательная деятельность	114			Ю.Н.
	Всего (часов)	216			

Учебно-тематический план
по волейболу тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительных групп 5-го года обучения

Задачи:

- Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года обучения.
- Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы передач, подач и их приёма, нападающих ударов, передвижений, блоков, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

Таблица 5

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	<u>Теоретическая подготовка.</u>				
	- Техника безопасности на занятиях по волейболу.	0.5	0.5	-	
	- Терминология в волейболе.	0.5	0.5	-	
	- Правила игры в волейбол.	0.5	0.5	-	
	- Самоконтроль на занятиях по волейболу.	0.5	0.5	-	
	- Предупреждение травматизма	0.5	0.5	-	
2.	<u>Техническая и тактическая подготовка.</u>				
	2.1. Передача мяча.				
	- Верхняя передача двумя руками сверху с упражнениями.	10	1	9	
	- Верхняя передача в прыжке с упражнениями.	9	1	8	
	- Нижняя передача с перекатами.	8	1	7	
	- Нижняя передача с перекатом на спину				

	или в падении на грудь («Рыбка»).	6	1	5	
	2.2. Поддачи мяча.				
	- Верхняя силовая.	10	1	9	
	- Верхняя силовая подача в прыжке.	10	1	9	
	2.3. Нападающий удар.				
	- Нападающий удар с набрасыванием мяча.	5	1	4	
	- Нападающий удар по зонам.	9	0.5	8.5	
	- Скидки по зонам («метр»).	5	1	4	
	- «Взлёт»	6	1	5	
	- «Метр»	6	1	5	
	- «Крест»	6	1	5	
	- «Эшелон»	5	1	4	
	- «Волна»	4.5	1	3.5	
	- «Прострел»	6	1	5	
	- Нападающий удар со второй линии по зонам.	10	-	10	
	2.4. Блокирование				
	- Одиночное (зонное; подвижное)	5	0.5	4.5	
	- Групповое (зонное; подвижное)	5	0.5	4.5	
	2.5. Тактика игры				
	- Индивидуальные действия	8	0.5	7.5	
	- Групповые действия	5	1	4	
	- Командные действия	5	1	4	
3.	<u>Физическая подготовка.</u>				
	- Упражнения на развитие силы мышц ног.	6	1	5	
	- Упражнения на развитие ловкости.	6	1	5	
	- Упражнения на развитие выносливости.	5	1	4	
	- Упражнения на развитие гибкости.	4	1	3	
	- Специальная физическая подготовка	9	1	8	
4.	<u>Оценка и контроль достижений.</u>				
	- Теоретическая.	6	1	5	
	- Практическая.	6	1	5	
5.	Соревновательная деятельность	76			
	Всего (часов)	216			Опрос Методика Клещёва Ю.Н.

3. Содержание Программы **по волейболу** **спортивно-оздоровительных этапа 1-го года обучения**

1. Теоретическая подготовка.

- Техника безопасности на занятиях по волейболу.
- Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.
- История развития волейбола.
- Рассказ о возникновении и развития волейбола. Изменения правил после 2000 года.
- Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, стопорящий шаг, технические элементы, система розыгрышей.
- Правила игры в волейбол. /Изменения правил до 2005 года/
- Самоконтроль на занятиях по волейболу.

2. Техническая и тактическая подготовка.

2.1. Передача мяча.

- Верхняя передача двумя руками сверху. /Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Верхняя передача в прыжке. / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Нижняя передача. / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь. /Чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра/

2.2. Подачи мяча.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Нижняя прямая.- Нижняя боковая- Верхняя прямая- Верхняя боковая. | <p>Имитация подач.</p> <p>Объяснение, показ разновидностей подач; устранение ошибок во время выполнения подач.</p> |
|---|--|

2.3. Нападающий удар.

- Имитация нападающего удара. / Проанализировать фазы нападающего удара; имитация нападающего удара на месте, с разбега в прыжке (с одного, двух и трёх шагов), устранение возникающих ошибок; имитация нападающего удара с грыжами от мячей./

- Нападающий удар, с держанием партнёром мяча над сеткой./ В зоне 2,4 партнёр придерживает мяч на уровне верхнего края сетки/
- Нападающий удар с набрасыванием мяча./ Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно./
- Нападающий удар по зонам (по диагонали, по линии) с набрасыванием мяча партнёром.
- «Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 1 метра над сеткой.
- «Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см. над сеткой.
- Скидка по зонам - 1, 2, 4, 5, 6. Объяснение, показ, исправление ошибок.

2.4. Блокирование

- Одиночное (зонное; подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный) - блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча.
- Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах, в тройках

2.5. Тактика игры

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальные действия - Групповые действия - Командные действия | Индивидуальные, групповые, командные действия в защите и нападении. |
|---|---|

3. Физическая подготовка.

- Упражнения на развитие быстроты движений. Перемещения: бег, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами, прыжками на правой и левой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорения по сигналу с изменением направления движения; перемещения в сочетании с бросками и ловлей мячей; быстрые рывки с места с имитацией игровых действий.
- Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе.
- Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование мячом (индивидуальное, в парах, в тройках с выполнением технических элементов).
- Упражнения на развитие выносливости. Бег с набивными мячами, выполняемый повторно или с интервалами сериями; двухсторонняя игра.
- Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.

4. Оценка и контроль достижений.

- Теоретическая. Опрос по теории волейбола.

- Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов по методике Клещёва Ю.Н.
- Качественную оценку выполнения технических элементов рекомендуется сочетать с количественной.

Содержание программы по волейболу

2-го года обучения

1. Теоретическая подготовка.

- Техника безопасности на занятиях по волейболу.
- Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.
- Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, технические элементы, система розыгрышей, жестикуляции судей и т.д.
 - Правила игры в волейбол. /Изменения правил до 2006 года/
 - Самоконтроль на занятиях по волейболу.
 - Предупреждение травматизма. Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятии.

2. Техническая и тактическая подготовка.

2.1. Передача мяча.

- Верхняя передача двумя руками сверху. /Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Верхняя передача в прыжке. / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Нижняя передача. / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь. /Чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра/
- Различные передачи мяча с выполнением технических элементов и физических упражнений.

2.2. Подачи мяча.

- Нижняя прямая.
- Нижняя боковая
- Верхняя прямая
- Верхняя боковая.

Имитация подач.

Объяснение, показ разновидностей подач; устранение ошибок во время выполнения подач.

2.3. Нападающий удар.

- Нападающий удар с набрасыванием мяча./ Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно.

- Нападающий удар по зонам (по диагонали, по линии) с набрасыванием мяча партнёром.
- Нападающий удар со второй линии.
- «Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 1 метра над сеткой.
- «Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см. над сеткой.
- «Крест»/ «Эшелон»/ «Волна»/ «Прострел»
- Скидка по зонам - 1, 2, 4, 5, 6. Объяснение, показ, исправление ошибок.

2.4. Блокирование

- Одиночное (зонное; подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный) - блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча.
- Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах, в тройках

2.5. Тактика игры

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

Индивидуальные, групповые, командные действия в защите и нападении.

3. Физическая подготовка.

- Упражнения на развитие быстроты движений. Перемещения: бег, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами, прыжками на правой и левой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорения по сигналу с изменением направления движения; перемещения в сочетании с бросками и ловлей мячей; быстрые рывки с места с имитацией игровых действий.
- Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе.
- Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование мячом (индивидуальное, в парах, в тройках с выполнением технических элементов).
- Упражнения на развитие выносливости. Бег с набивными мячами, выполняемый повторно или с интервалами сериями; двухсторонняя игра.
- Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.

4. Оценка и контроль достижений.

- Теоретическая. Опрос по теории волейбола.

- Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов по методике Клещёва Ю.Н.

Содержание программы по волейболу **3-го года обучения**

1. Теоретическая подготовка.

- Техника безопасности на занятиях по волейболу.
- Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.
- Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, технические элементы, система розыгрышей.
- Правила игры в волейбол. /Изменения правил до 2007 года/
- Самоконтроль на занятиях по волейболу.
- Предупреждение травматизма. Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятии.

2. Техническая и тактическая подготовка.

2.1. Передача мяча.

- Верхняя передача двумя руками сверху. /Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Верхняя передача в прыжке. / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./, с физическими упражнениями.
- Нижняя передача, с перекатами / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь. /Чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра/. «Рыбка»
- Различные передачи мяча с выполнением технических элементов и физических упражнений.

2.2. Подачи мяча.

- Верхняя силовая подача.
- Верхняя силовая подача в прыжке.

2.3. Нападающий удар.

- Нападающий удар с набрасыванием мяча./ Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно.
- Нападающий удар по зонам, скидки (по диагонали, по линии).
- Нападающий удар со второй линии.
- «Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 1 метра над сеткой.

- «Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см. над сеткой.
- «Крест»/ «Эшелон»/ «Волна»/ «Прострел»
- Нападающий удар со второй линии по зонам.

2.4. Блокирование

- Одиночное (зонное; подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный) - блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча.
- Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах, в тройках

2.5. Тактика игры

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

3. Физическая подготовка.

- Упражнения на развитие силы мышц ног.
- Упражнения на развитие ловкости.
- Упражнения на развитие выносливости.
- Упражнения на развитие гибкости.
- Специальная физическая подготовка

4. Оценка и контроль достижений.

- Теоретическая. Опрос по теории волейбола.
- Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов по методике Клещёва Ю.Н.

Содержание программы по волейболу **4-го года обучения**

1. Теоретическая подготовка.

- Техника безопасности на занятиях по волейболу.
- Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.
- Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, технические элементы, система розыгрышей.
- Правила игры в волейбол. /Изменения правил до 2007 года/
- Самоконтроль на занятиях по волейболу.
- Предупреждение травматизма. Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятии.

2. Техническая и тактическая подготовка.

2.1. Передача мяча.

- Верхняя передача двумя руками сверху. /Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Верхняя передача в прыжке. / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./, с физическими упражнениями.
- Нижняя передача, с перекатами / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь. /Чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра/. «Рыбка»
- Различные передачи мяча с выполнением технических элементов и физических упражнений.

2.2. Подачи мяча.

- Верхняя силовая подача.
- Верхняя силовая подача в прыжке.

2.3. Нападающий удар.

- Нападающий удар с набрасыванием мяча./ Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно.
- Нападающий удар по зонам, скидки (по диагонали, по линии).
- Нападающий удар со второй линии.
- «Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 1 метра над сеткой.
- «Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см. над сеткой.
- «Крест»/ «Эшелон»/ «Волна»/ «Прострел»
- Нападающий удар со второй линии по зонам.

2.4. Блокирование

- Одиночное (зонное; подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный) - блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча.
- Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах, в тройках

2.5. Тактика игры

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

3. Физическая подготовка.

- Упражнения на развитие силы мышц ног.

- Упражнения на развитие ловкости.
- Упражнения на развитие выносливости.
- Упражнения на развитие гибкости.
- Специальная физическая подготовка

4. Оценка и контроль достижений.

- Теоретическая. Опрос по теории волейбола.
- Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов по методике Клещёва Ю.Н.

5. Соревновательная деятельность

Содержание программы по волейболу 5-го года обучения

1. Теоретическая подготовка.

- Техника безопасности на занятиях по волейболу.
- Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.
- Терминология в волейболе. Объяснение понятий: разновидности нападающего удара, технические элементы, система розыгрышей.
 - Правила игры в волейбол. /Изменения правил до 2007 года/
 - Самоконтроль на занятиях по волейболу.
 - Предупреждение травматизма. Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятии.

2. Техническая и тактическая подготовка.

2.1. Передача мяча.

- Верхняя передача двумя руками сверху. /Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Верхняя передача в прыжке. / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./, с физическими упражнениями.
- Нижняя передача, с перекатами / Передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./
- Нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь. /Чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра/. «Рыбка»
- Различные передачи мяча с выполнением технических элементов и физических упражнений.

2.2. Подачи мяча.

- Верхняя силовая подача.
- Верхняя силовая подача в прыжке.

2.3. Нападающий удар.

- Нападающий удар с набрасыванием мяча./ Удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно.
- Нападающий удар по зонам, скидки (по диагонали, по линии).
- Нападающий удар со второй линии.
- «Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 1 метра над сеткой.
- «Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см. над сеткой.
- «Крест»/ «Эшелон»/ «Волна»/ «Прострел»
- Нападающий удар со второй линии по зонам.

2.4. Блокирование

- Одиночное (зонное; подвижное). Одиночный блок зонный (неподвижный) - блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча.
- Групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока в парах, в тройках

2.5. Тактика игры

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Командные действия

3. Физическая подготовка.

- Упражнения на развитие силы мышц ног.
- Упражнения на развитие ловкости.
- Упражнения на развитие выносливости.
- Упражнения на развитие гибкости.
- Специальная физическая подготовка

4. Оценка и контроль достижений.

- Теоретическая. Опрос по теории волейбола.
- Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов по методике Клещёва Ю.Н.

5. Соревновательная деятельность.

4. Методическое обеспечение и условия реализации программы

В учебных группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В начале года большее количество часов отдается на физическую подготовку, примерно в объеме 50-70% всего времени, во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Физическую подготовку следует осуществлять в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

В учебных группах уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем тактической подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать индивидуальную, самостоятельную работу, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных педагогом совместно с занимающимися.

Два раза в год в группах спортивно-оздоровительного этапа, проводится контрольное испытание по специальной физической и технической подготовке.

Для проведения занятий в секции волейбол необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал 10х20
2. Волейбольная площадка 9х18
3. Волейбольная сетка 2 штуки
4. Гимнастические скамейки 6 штук
5. Скакалки 15 штук
6. Волейбольные мячи 15 штук
7. Мерка для вертикального прыжка 1 штука
8. Свисток судейский 2 штуки
9. Макет площадки 1 штука
10. Мячи теннисные 8 штук
11. Мячи набивные 8 штук

5. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по волейболу

1. Перед началом занятия или соревнований по волейболу необходимо надеть спортивную форму (шорты, трико, футболку) и спортивную обувь с нескользящей подошвой.

2. Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко острижены.

3. Проверяется исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования, пол спортивной площадки должен быть сухим.

4. Для предотвращения травм каждый участник должен разогреться (не менее 15 минут).

5. Во время занятий или соревнований необходимо: строго соблюдать правила поведения и правила соревнований (особенно - заступ линии середины площадки и касание сетки);

6. Все действия производить только по команде тренера или судьи;

7. При плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом учителю, тренеру или судье;

8. При падениях нужно сгруппироваться во избежание получения травм.

9. На спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травм.

10. Между упражнениями и подачами передавать мяч только под сеткой.

11. Участник должен:

11.1. При руководстве тренера соблюдать технику передачи сверху: большие пальцы вытянуты на себя, указательные и большие пальцы образуют треугольник /сердечко(см. рис.1), не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху, а принимать двумя руками снизу на предплечья; соблюдать технику нападающего удара и блока: при приземлении ноги должны быть полусогнуты (см.рис.2)

11.2. Следить за перемещением игроков на своей половине площадки

11.3. Стоять только лицом к мячам;

11.4. Во время упражнений через сетку стоять лицом к сетке;

11.5. Подбирать все мячи, мешающие упражнениям и игре;

11.6. Известить тренера о медицинских противопоказаниях и травмах для составления индивидуальной программы.

12. В целях предотвращения травм коленных суставов рекомендуется перед тренировкой и игрой одевать наколенники.

6. Система воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно - соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена. Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств

личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самобилизацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью.

Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях. В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

7. Система текущего контроля

Оценка достижений по технической подготовке.

По данной методике, два раза в год, проводятся исследования. В конце учебного года по полученным данным даётся оценка эффективности выполнения технических элементов, как отдельного игрока, так и команды в целом.

Критерии оценки для обучающихся 1- го года обучения

№	Содержание контрольных занятий	Учебные нормативы			
		Сентябрь		Май	
		м	д	м	д
1.	Передача мяча в парах (на счёт)			10	8
2.	Подача мяча (10 подач)			4	3
3.	Вертикальный прыжок (см)			30	25

Критерии оценки для обучающихся 2- го года обучения

№	Содержание контрольных занятий	Учебные нормативы	
		Сентябрь	Май
1.	Передача мяча в парах (на счёт)	10	20
2.	Подача мяча (10 подач)	4	5
3.	Вертикальный прыжок (см)	30	40

Участие в школьных соревнованиях

Критерии оценки для обучающихся 3- го года обучения

№	Содержание контрольных занятий	Учебные нормативы	
		Сентябрь	Май
1.	Передача мяча в парах (на счёт)	20	30
2.	Подача мяча (10 подач)	5	6
3.	Вертикальный прыжок (см)	40	45

Участие в школьных и районных соревнованиях

Критерии оценки для обучающихся 4- го года обучения

№	Содержание контрольных занятий	Учебные нормативы	
		Сентябрь	Май
1.	Передача мяча в парах (на счёт)	30	50
2.	Подача мяча (10 подач)	6	7
3.	Вертикальный прыжок (см)	45	50
4.	Нападающий удар (5 ударов)	1	2

Участие в школьных и районных зональных соревнованиях

Критерии оценки для обучающихся 5- го года обучения

№	Содержание контрольных занятий	Учебные нормативы	
		Сентябрь	Май
1.	Передача мяча в парах (на счёт)	50	80
2.	Подача мяча (10 подач)	7	8
3.	Вертикальный прыжок (см)	50	60
4.	Нападающий удар (5 ударов)	2	3

Участие в школьных и районных, зональных соревнованиях, привлечение сборную села, района.

Оценка достижений по теоретической подготовке для обучающихся 1-го года обучения

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала.
2. В каком году и где возникла игра в волейбол?
3. Назовите размеры площадки для игры в волейбол.

4. На какую высоту устанавливается волейбольная сетка в женском и мужском волейболе?
5. К каким видам спорта относится волейбол?

***Оценка достижений по теоретической подготовке
для обучающихся 2-го года обучения***

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала.
2. В каком году и где возникла игра в волейбол?
3. Назовите размеры площадки для игры в волейбол.
4. На какую высоту устанавливается волейбольная сетка в женском и мужском волейболе?
5. К каким видам спорта относится волейбол?
6. Назовите основные технические элементы волейбола.
7. Сколько секунд отводится игроку на подачу?
8. По какой системе разыгрываются очки в волейболе?

***Оценка достижений по теоретической подготовке
для обучающихся 3-го года обучения***

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала.
2. В каком году и где возникла игра в волейбол?
3. Назовите размеры площадки для игры в волейбол.
4. На какую высоту устанавливается волейбольная сетка в женском и мужском волейболе?
5. К каким видам спорта относится волейбол?
6. Назовите основные технические элементы волейбола.
7. Сколько секунд отводится игроку на подачу?
8. По какой системе разыгрываются очки в волейболе?
9. Покажите жестикуляцию судьи в ситуации, когда мяч в ауте, когда игрок коснулся сетки и т. д.
10. Покажите расположение зон на площадке.
11. Сколько игроков от команды участвуют в игре?
12. Назовите фазы нападающего удара.
13. Проанализируйте технику выполнения одного из приёмов (нижняя прямая подача, передача сверху и т. д.).

***Оценка достижений по теоретической подготовке
для обучающихся 4-го года обучения***

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала.
2. В каком году и где возникла игра в волейбол?
3. Назовите размеры площадки для игры в волейбол.

4. На какую высоту устанавливается волейбольная сетка в женском и мужском волейболе?
5. К каким видам спорта относится волейбол?
6. Назовите основные технические элементы волейбола.
7. Сколько секунд отводится игроку на подачу?
8. По какой системе разыгрываются очки в волейболе?
9. Покажите жестикуляцию судьи в ситуации, когда мяч в ауте, когда игрок коснулся сетки и т. д.
10. Покажите расположение зон на площадке.
11. Сколько игроков от команды участвуют в игре?
12. Назовите фазы нападающего удара.
13. Проанализируйте технику выполнения одного из приёмов (нижняя прямая подача, передача сверху и т. д.).
14. Классификация подач.
15. Классификация передач.
16. Классификация нападающих ударов.
17. Классификация блокирования.

***Оценка достижений по теоретической подготовке
для обучающихся 5-го года обучения***

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала.
2. В каком году и где возникла игра в волейбол?
3. Назовите размеры площадки для игры в волейбол.
4. На какую высоту устанавливается волейбольная сетка в женском и мужском волейболе?
5. К каким видам спорта относится волейбол?
6. Назовите основные технические элементы волейбола.
7. Сколько секунд отводится игроку на подачу?
8. По какой системе разыгрываются очки в волейболе?
9. Покажите жестикуляцию судьи в ситуации, когда мяч в ауте, когда игрок коснулся сетки и т. д.
10. Покажите расположение зон на площадке.
11. Сколько игроков от команды участвуют в игре?
12. Назовите фазы нападающего удара.
13. Проанализируйте технику выполнения одного из приёмов (нижняя прямая подача, передача сверху и т. д.).
14. Классификация подач.
15. Классификация передач.
16. Классификация нападающих ударов.
17. Классификация блокирования.

Библиографический список

Список используемой литературы для педагога

1. Железняк Ю. Д. Ивойлов А.В. Учебник для институтов физической культуры «Волейбол» М.,ФК и спорт.1991.
2. Ковалёв В.Д. Спортивные игры. – М., 1988 г.
3. Клещев Ю. Н., Айриянц А. Г., Волейбол: Учебник для институтов физической культуры, 3-изд., испр. и доп. – М.: Фис – 270с.
4. Лившиц О. Д. Боленко С.Н. Региональная учебная программа по ФК для общеобразовательных школ. 1994г.
5. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-М.,2001.
6. Чащин С. В. Методическое пособие по волейболу. М.: Фис 2005г.

Список используемой литературы для обучающихся

1. Виленский М.Я. Физическая культура учебник 5-6-7 классы. М.,2002.
2. Горячев Л.В. «С мячом навсегда».М., 2001.
3. Лях В.И. Физическая культура учебник 8-9 класс. М., 2005г.
4. Лях В.И. Физическая культура учебник 10 - 11 класс. М., 2005г.

Интернет ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB>
2. http://www.iblandt.ru/s/s/volleybol_-_pravila_igryi
3. <http://sportschools.ru/page.php?name=volleyball>

Методика определения результативности действий игроков и команд по Клещева Ю.Н.

Коэффициенты действий игроков и команды – это условные понятия, которые определяются суммой действий игроков с учетом влияния на них различных обстоятельств (действий противника, простые или сложные были условия выполнения того или иного технического приема или тактической комбинации; каково было качество доводки мяча при приеме, передачи мяча для нападающего удара и т. п., даже линия судейства). Это делается для более объективной оценки эффективности действий каждого игрока.

Все коэффициенты высчитывают из общего количества действий игрока, т.е. выигрыша, проигрыша и мячей, которые оставались в игре.

Определение понятий.

КД - коэффициент действия игрока, команды. В соревнованиях или на тренировках он определяется результатом выигрыша или проигрыша очков и переходов или только очков, количеством оставшихся мячей в игре, качеством доводки при приеме мяча точностью второй передачи эффективностью блокирования и т. п.

КПД – коэффициент положительных действий. Положительный результат (+) – сколько, например, очков или переходов подачи игроки выиграли сами.

КОД – коэффициент отрицательных действий. Отрицательный результат (-) – сколько, например, очков или переходов игроки проиграли сами.

ОКД – относительный коэффициент действий или эффективность, т. е. отношение или разница выигрышей (КПД) и проигрышей (КОД) каждого игрока своей команды.

Например: КД в нападении выполнено всего 90 нападающих ударов. Выигрыш (+) 50 ударов; проигрыш (-) 10 ударов; осталось в игре 30 мячей после нападающего удара;

Результативность нападения в процентах:

$$(+) \sim \text{КПД} \qquad (+) = X = \frac{50 \cdot 100}{90} = 55,5\%;$$

$$(-) \sim \text{КОД} \qquad (-) = X = \frac{10 \cdot 100}{90} = 11,1\%;$$

$$(0) \sim \text{ОКД} \qquad (0) = X = \frac{30 \cdot 100}{90} = 33,3\%$$

Таким образом, ОКД, или эффективность, равняется:

ОКД = КПД – КОД = эффективность.

Эффективность = (+) – (-) = разница.

% = 50,5% - 11,1% = 39,4%

Эффективность нападающих ударов всей команды составляет 39,4%

Аналогично можно найти эффективность любого технического элемента, как отдельного игрока, так и команды в целом. Все данные выводятся в виде графиков.