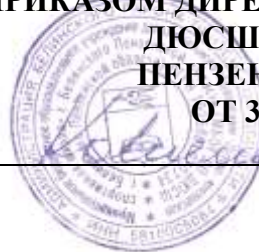


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
Г. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРИНЯТА  
НА ТРЕНЕРСКОМ СОВЕТЕ  
ОТ 30 августа 2022 г.  
ПРОТОКОЛ № 5**

**УТВЕРЖДЕНА  
ПРИКАЗОМ ДИРЕКТОРА МБОУ ДО  
ДЮСШ Г. БЕЛИНСКОГО  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОТ 31 августа 2022 года  
/Кошелев В.В.**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО  
Волейболу**

**РАЗРАБОТЧИК:  
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ  
Панкрева Елена Владимировна**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 5 ЛЕТ  
ВОЗРАСТНОЙ ДИАПАЗОН ВОСПИТАННИКОВ 7-18 ЛЕТ**

## Пояснительная записка

В современном мире на воспитание и образование подрастающего поколения оказывает спортивный образ жизни. Обучает жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» по содержанию является физкультурно-спортивной, по уровню освоения базовый, по степени - модифицированной.

Программа реализуется МБОУ ДО ДЮСШ г. Белинского Пензенской области объединения «Волейбол», в которой занимаются учащиеся 7-18 лет.

Программа разработана в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» Федеральным законом от 2 декабря 2019 г. N 403-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" и отдельными законодательными актами Российской Федерации" (дата подписания 2 декабря 2019 г.); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями); Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 №1726); Конвенцией о правах ребенка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989); Указом Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»; Постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. №295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы»; Распоряжением правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 72р «Концепция развития дополнительного образования детей»; Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р; Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержденным протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3); Распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Распоряжением Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. № 1375 «Об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства»; Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.3648-20»; Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», локальными актами «Положением о дополнительной общеобразовательной программе МБОУ ДО ДЮСШ г. Белинского Пензенской области, «Положением о промежуточной и итоговой аттестации МБОУ ДО ДЮСШ г. Белинского Пензенской области». Уставом учреждения.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, обладать силой, ловкостью и

выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в дыхательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

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

Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности учащиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

*Актуальность программы* обусловлена высокой популярностью и востребованностью данной игры в различных её проявлениях у детей и подростков.

*Отличительной особенностью программы* является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов игры в волейбол. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует учащихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению к победам.

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

*Цель образовательной программы:* создание условий, способствующих физическому, психическому, нравственному развитию личности детей и подростков посредством игры в волейбол.

*Задачи:*

*1. образовательные:*

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- дать необходимые знания и умения в области физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*2. развивающие:*

- развить двигательные способности: быстроту, ловкость, силу, и выносливость, прыгучесть, гибкость, координацию, чувство равновесия;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развить способности взаимодействия в команде;

*3. воспитательные:*

- воспитать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой, к ведению здорового образа жизни;

- воспитать нравственные и волевые качества личности (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);

- воспитать позитивные межличностные отношения между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

*Адресат дополнительной образовательной программы.* Дополнительная образовательная программа «Волейбол» рассчитана на детей 7-18 лет. В объединение зачисляются все желающие, без специального отбора на основании заявления родителей (законных представителей). Для зачисления необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний для обучения по данной направленности. Набор учащихся производится на принципах добровольности, свободного самоопределения учащихся. Для обучения по программе могут формироваться разновозрастные группы. Кроме того, при подготовке к соревнованиям, в период учебно-тренировочных сборов и школьных каникул могут формироваться *группы переменного состава* из общего списочного состава учащихся. По согласованию с педагогом родители учащихся могут принимать участие в работе учебных групп, без их включения в списочный состав.

Возрастные особенности детей 7- 11 лет и их учет при обучении волейболу.

Детский возраст 7-11 лет относится к периоду второго детства и является благоприятным для развития практически всех физических качеств и координационных способностей. До периода полового созревания у детей отмечается наиболее гармоничное, пропорциональное развитие внутренних органов, что позволяет более успешно, чем в последующем периоде, развивать координационные способности.

Обучение детей волейболу рекомендуется начинать с возраста 7-10 лет, так как увеличение роста и веса, выносливости, объема легких происходит равномерно и пропорционально, между мальчиками и девочками в возрасте 7-10 лет не существует значительной разницы в развитии организма, отмечается практически одинаковый объем двигательной активности: примерно двадцать тысяч шагов в сутки.

В силу особенностей нервной системы, преобладания процессов возбуждения над торможением, у детей к возрасту 7- 11 лет могут сохраняться непривлекательные черты личности, присущие детям 7 - 8 лет, и влияющие на их поведение: агрессивность, капризность, эгоистичность. Данные особенности поведения при правильном педагогическом воздействии поддаются коррекции, так как в возрасте 7-11 лет дети достаточно мотивированы: склонны ставить цели, добиваться их достижения, проявлять волевые качества, инициативность, самостоятельность и решительность.

Возраст 11-15 лет. Физиологическое развитие подростка обусловлена тем, что именно в этом возрасте происходят кардинальные изменения в организме ребенка на пути к биологической зрелости: начинается новый этап физического развития и развертывается процесс полового созревания. За всем этим стоят морфологической и физиологической перестройки организма. Деятельность гипофиза активизируется, особенно его передней доли, гормоны которой стимулируют рост тканей и функционирование других важнейших желез внутренней секреции (щитовидной, половых, надпочечников). Их деятельность обуславливает многочисленные изменения в организме подростка, в том числе и наиболее очевидные: скачок в росте и половое созревание (развитие половых органов и появление вторичных половых признаков). Эти процессы наиболее интенсивны в 11- 13 лет у девочек и в 13-15 лет у мальчиков.

Степень внутренней занятости и сосредоточенности подростка на новых ощущениях и переживаниях, их место в его жизни определяются как широкими

социальными условиями, так и конкретными индивидуальными обстоятельствами жизни подростка, особенностями его воспитания и общения.

К 16-18 годам свойства мышц уже мало отличаются от взрослых людей. Между мальчиками и девочками заметные различия в показателях формирования качества силы. Поэтому упражнения, связанные с проявлением силы следует дозировать у девочек более строго.

Важно, что в этот период имеются существенные предпосылки к обучению техническим приемам, связанным с развитием тонкой координации волейбольных движений и несложным тактическим действиям. Хорошо осваивается в этом возрасте применение обманных действий в нападении. Выполнение такого технического элемента индивидуально и зависит от физических качеств игрока, таких как высота прыжка и рост спортсмена, ловкость, развитые функции ведущей руки, длина конечностей, быстрота движений, и многое другое.

В юношеском возрасте завершается развитие центральной нервной системы. Проявляется большая подвижность нервных процессов. Возбуждение начинает преобладать над торможением. Развивается вторая сигнальная система. Наблюдается тяга к творчеству, к соревновательной деятельности. В своё время П.Ф. Лесгафтом подмечено было развитие в этот период отвлечённого мышления, появления умственных образов, развитие способности воспринимать и представлять себе, что на юного человека действует извне и что вокруг него происходит. Мы можем понимать это как развитие способностей к абстрагированию, развитие фантазии, важной части любого творчества, в том числе и в спортивной сфере. В этот период складываются основные черты личности, формируется характер, растёт самооценка, изменяются характер и глубина мотивов поступков.

*Объем и сроки реализации.* Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 5 лет. Программа реализуется в течение всего учебного года. 1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения - 216 часов, 3 год – 216 часов, 4 год – 216 часа, 5 год – 216 часов.

*Режим занятий.* 1 год в группах по 15 человек – 2 часа – 2 раза в неделю; 2 год в группах по 15 человек - 2 часа – 3 раза в неделю; 3 год в группах по 15 человек - 2 часа – 3 раза в неделю; 4 год в группах по 15 человек – 2 часа – 3 раза в неделю, 5 год в группах по 15 человек – 2 часа – 3 раза в неделю в соответствии с нормами СанПиН 2.4.4.3172-14.

*Форма обучения* – очная с применением дистанционного обучения.

*Программа предусматривает три уровня освоения:*

1 уровень - *ознакомительный (стартовый):* 1 год обучения. На этом этапе происходит:

- начальное обучение технике и тактике;
- формирование мотивации к занятиям к выбранному виду спорта (волейбол);
- формирование мотивации учащихся на здоровый образ жизни; ознакомление правил личной гигиены;

2 уровень – *базовый:* 2-4 год обучения. На этом этапе происходит:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся;
- формирование умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (мини-волейбол, волейбол);

- формирование умений и навыков, направленных на психофизическое развитие учащихся;
- формирование умений и навыков, способствующих стремлению учащихся к здоровому образу жизни;
- патриотическое воспитание.

3 уровень - *углубленный (продвинутый)* - 5 год обучения. На этом этапе происходит:

- совершенствование уровня общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств учащихся;
- приобретение соревновательного опыта на спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование высокого уровня мотивации для занятий видом спорта волейбол;
- укрепление и сохранение здоровья учащихся.
- патриотическое воспитание.

#### *Особенности организации образовательного процесса*

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса при занятиях волейболом по данной программе являются:

- групповые и индивидуальные теоретические и практические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- участие в спортивных соревнованиях,
- календарные соревнования,
- учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- учебно-тренировочные сборы,
- профилактические и оздоровительные мероприятия.
- тестирование и контроль.

Программа строится на принципах:

- *принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; педагогического и медицинского контроля;

- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах; надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности;

- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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

Формы проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Обязательным компонентом подготовки юных волейболистов являются соревнования.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится с учетом выполнения юными волейболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются установленные требования по врачебному контролю за спортсменами.

#### *Воспитательная работа*

В основу программы положен принцип личностного подхода в воспитании. Это позволяет строить воспитание как диалог, взаимодействие с учащимся, как помощь в его личностном развитии. Учебно-воспитательный процесс в объединении строится ступенчато, от развлечений к творчеству и созиданию.

Большую роль играет личность педагога, который должен быть постоянным партнером и помощником, его авторитетное мнение не должно подавлять инициативу ребенка. Необходимо научить каждого ребенка высказывать свое мнение, отстаивать свою точку зрения, прислушиваться к мнению других.

Определенное место отводится формированию и сплочению коллектива. Важное значение для разностороннего развития ребенка имеют экскурсии, соревнования, коллективные походы, профилактические и оздоровительные мероприятия. В коллективе важную роль играет психологический климат, зависящий от общности интересов и единства цели участников, от доброжелательности и готовности помочь друг другу. Командный дух на соревнованиях укрепляет волю, не позволяя сойти с дистанции; радость и переживания за своих товарищей добавляют полноту ощущений праздника спорта - соревнований.

Большую роль в воспитательной работе играет создание традиций объединения, чествования победителей, поддержание связи с родителями учащихся и выпускниками. Тесная связь с родителями необходима для выработки общей стратегии и взглядов на воспитание детей. В начале учебного года проводится собрание, где родители знакомятся с руководителем, с программой объединения, с расписанием занятий, с материальной базой. В конце года они приглашаются на итоговое занятие. Многие родители приходят и на соревнования. Интерес к занятиям становится общим для семьи, что способствует взаимопониманию и сплочению детей и родителей.

#### *Предполагаемые результаты реализации программы*

*По завершению первого года обучение учащиеся должны:*

- знать особенности влияния физических упражнений на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- уметь выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

- уметь выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- уметь играть по правилам;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

- выполнять нормативы по физической и технической подготовке.

*По завершению второго года обучения учащиеся должны:*

- владеть техникой верхней прямой подачи мяча;
- владеть техникой нападающего удара;
- владеть навыками судейства;
- владеть техникой блокировки в защите;
- владеть техникой тактических действий в защите и нападении;
- уметь управлять своими эмоциями;
- знать и применять правила личной гигиены, питания, режима дня и закаливания.

*По завершению третьего года обучения учащиеся должны:*

- владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- уметь работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- получить навыки командных действий в защите и нападении;
- уметь применять тактические знания и приемы в игре;
- выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП.

*По завершению четвертого года обучения учащиеся должны:*

- уметь работать в команде;
- уметь применять элементы тактического анализа, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- владеть тактикой и техникой нападения;
- владеть тактикой и техникой защиты;
- уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели;
- выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке.

*По завершению пятого года обучения учащиеся должны:*

- уметь работать в команде;
- уметь применять элементы тактического анализа, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- владеть тактикой и техникой нападения;
- владеть тактикой и техникой защиты;
- уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.
- выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке.

*Планируемые результаты реализации программы*

*Предметные результаты:*

- сформированность знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

*Личностные результаты:*

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;



- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

*Метапредметные результаты:*

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Система оценки результатов, виды контроля*

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: *предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.*

*Предварительная* диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения физических качеств.

*Форма:* педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

*Текущий контроль.* Оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

*Формы:* педагогическое наблюдение; опрос; тестовые задания; контрольные упражнения по общей физической и специальной подготовки; демонстрация технических приемов; анализ педагогом и учащимися качества выполнения игровых заданий, приобретенных навыков взаимодействия игроков.

*Промежуточный контроль.* Предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. *Формы:* тестирование, сдача нормативов ОФП и специальной физической подготовки, соревнований на основе разработанных критериев эффективности освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы, с использованием комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки учащихся на разных этапах обучения; тестирование на выявление уровня освоения теоретических знаний; контрольные нормативы на выявление уровня общей и специальной физической подготовки; контрольные испытания на выявление уровня освоения технических приемов; анкетирование для родителей; анкетирование для учащихся; анализ участия команды и каждого учащегося в соревнованиях.

*Итоговый контроль.* Проводится по окончании освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с положением об итоговой аттестации, в форме, выбранной педагогом.

### Учебный план

№ п/ п	Название разделов	Уровни и года обучения				
		ознакомительный уровень	базовый уровень			углубленный уровень
			1 год	2 год	3 год	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	2	2	2	3
2	История развития волейбола в России	2	-	-	-	-
3	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	2	2	2		-
4	Врачебный контроль	2	2	2	-	-
5	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология	2	-	-	-	
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	46	76	64	58	60
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	48	60	60	70	90
8	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	34	42	50	50	82
9	Психологическая подготовка	-	6	6	6	9
10	Интегральная подготовка	-	-	-	-	40
11	Соревнования, турниры	4	16	20	20	30
12	Диагностика, контрольные нормативы	2	10	10	10	10
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

### Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	

1	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	2	-	фронтальный опрос
2	История развития волейбола в России	2	2	-	опрос
3	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	2	2	-	опрос
4	Врачебный контроль	2	2	-	
5	Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология	2	2	2	опрос
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	46	-	46	Контрольные нормативы
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	48	8	38	соревнования
8	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	34	-	34	соревнования
9	Соревнования, турниры	4	-	4	соревнования
10	Диагностика, контрольные нормативы	2	-	2	аттестация
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

## Содержание

### 1. Вводное занятие

*Теория.* Знакомство с учащимися. Правила техники безопасности на занятиях.

*Контроль:* Знание правил техники безопасности

### 2. История развития волейбола.

*Теория.* История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола.

*Контроль:* Знание краткой истории развития волейбола.

### 3. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня

*Теория.* Правила соблюдения санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Режим питания. Распорядок дня.

*Контроль:* знание понятия и основных правил гигиены.

### 4. Врачебный контроль

*Теория.* Значение и содержание врачебного контроля. Самоконтроль спортсмена. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

### 5. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

*Теория.* Терминология в волейболе. Права и обязанности игроков. Форма. Упрощенные правила игры в волейбол. Основы судейской терминологии.

*Практика.* Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

*Контроль:* Опрос

## **6. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория:* Значение ОФП в подготовке волейболистов.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. *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). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Контроль:* сдача нормативов

## **7. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория:* Значение СФП в подготовке волейболистов.

*Практика:* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. *Контроль:* соревнования.

## **8. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)**

*Теория:* *Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом спиной вперед, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. *Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. *Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. *Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). *Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. *Контроль:* соревнования.

## **9. Соревнования, турниры**

*Практика.* Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по волейболу внутри команды. Соревнования по мини-волейболу.

*Контроль:* соревнования.

## **10. Диагностика, контрольные нормативы.**

*Контроль.* Аттестация

### **Учебно-тематический план второго года обучения**

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1	Повторение. Правила техники безопасности на занятиях	2	2	-	фронтальный опрос
2	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	2	2	-	опрос
3	Врачебный контроль	2	-	2	-
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	76	-	76	контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	-	60	соревнования
6	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	42	-	42	соревнования
7	Психологическая подготовка	6	-	6	соревнования
8	Соревнования, турниры	26	-	26	соревнования
9	Диагностика, контрольные нормативы	-	-	-	аттестация
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>4</b>	<b>202</b>	

### **Содержание**

#### **1. Правила техники безопасности на занятиях Повторение.**

*Теория.* Знакомство с планом работы на год. Правила техники безопасности на занятиях. Первичный инструктаж по ОТ. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

*Контроль:* Опрос. Знание правил техники безопасности

#### **2. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня**

*Теория.* Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях дзюдо. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.

Использование природных факторов в целях закаливания организма. Гигиена жилищ и мест занятий.

*Контроль:* Опрос.

### **3. Врачебный контроль**

*Теория.* Показания и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Соблюдение спортивного режима. Медицинская аптечка.

*Практика.* Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

### **4. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Методы и средства ОФП.

*Практика:* *Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и 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 на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

*Контроль:* Сдача нормативов.

### **5. Специальная физическая подготовка (СФП).**

*Теория:* Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

*Практика:* *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. *Бег с остановками и изменением направления.* Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. *Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). *Упражнения с отягощением, штанга* - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных

суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полу-приседа, полу- приседа вперед, прыжки на обеих ногах. *Многokратные броски набивного мяча* (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. *Прыжки на одной и на обеих ногах* на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

*Контроль: Тестирование. Соревнования.*

## **6. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)**

*Теория:* Характеристика техники сильнейших волейболистов. Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

*Практика:* Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

*Контроль:* Соревнования

## **7. Психологическая подготовка**

*Теория:* Способы регуляции психического состояния.

*Практика:* Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика).

*Контроль:* Соревнования.

## **8. Соревнования, турниры**

*Теория.* Правила судейства на соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по волейболу внутри команды. Соревнования по мини-волейболу.

*Контроль.* Соревнования.

### **9. Диагностика, контрольные нормативы.**

*Контроль.* Аттестация

## **Учебно-тематический план третьего года обучения**

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1	Повторение. Правила техники безопасности на занятиях	2	2	-	фронтальный опрос
2	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	2	-	2	опрос
3	Врачебный контроль	2	-	2	
	Общая физическая подготовка (ОФП)	64	-	64	Контрольные нормативы
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	-	60	Соревнования
5	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	50	3	47	Соревнования
6	Психологическая подготовка	6	3	3	Соревнования
7	Соревнования, турниры	20	-	20	Соревнования
8	Диагностика, контрольные нормативы	10	-	10	Аттестация
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>8</b>	<b>198</b>	-

### **Содержание**

#### **1. Повторение. Знакомство с планом работы на год. Правила техники безопасности на занятиях.**

*Теория.* Первичный инструктаж по ОТ. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.

*Контроль:* Фронтальный опрос.

#### **2. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня**



*Теория.* Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях дзюдо. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Использование природных факторов в целях закаливания организма. Гигиена жилищ и мест занятий.

Контроль: опрос.

### **3. Врачебный контроль**

*Теория.* Показания и противопоказания к занятиям волейболом. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Соблюдение спортивного режима. Медицинская аптечка.

*Практика.* Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Способы транспортировки пострадавшего. Контроль за изменениями ЧСС, артериального давления.

### **4. Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Теоретические основы тренировки.

*Практика.* *Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. *Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. *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. *Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м 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. Кросс до 7 км.

*Контроль:* Сдача контрольных нормативов.

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

*Теория:* Теоретические основы СФП.

*Практика:* *Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). *Упражнения с отягощением* штангой - масса штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-30 %, выпрыгивание из приседа - 20 %. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при

замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг). *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

*Контроль:* соревнования.

#### **6. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)**

*Теория:* Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Тактический план игры.

*Практика:* Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Поддачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

*Контроль:* соревнования.

#### **7. Психологическая подготовка.**

*Теория.* Способы регуляции психического состояния.

*Практика.* Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика)

*Контроль:* соревнования.

#### **8. Соревнования, турниры, конкурсы.**

*Практика.* Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным

игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

*Контроль:* соревнования.

### **9. Диагностика, контрольные нормативы**

*Практика.* Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов.

*Контроль:* аттестация.

## **Учебно-тематический план четвертого года обучения**

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1	Повторение. Правила техники безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	58	-	58	контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	70	-	70	соревнования
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	50	-	50	соревнования
5	Психологическая подготовка	6	3	3	соревнования
6	Соревнования, турниры.	20	-	20	соревнования
7	Диагностика, контрольные нормативы	10	-	10	аттестация
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>5</b>	<b>211</b>	

## **Содержание**

### **1. Повторение. Правила техники безопасности на занятиях**

*Теория.* Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Начальная диагностика.

*Контроль:* опрос, тестирование.

### **2. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

*Контроль:* сдача контрольных нормативов.

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

*Теория:* Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

*Практика:* Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

*Контроль:* соревнования.

#### **4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)**

*Теория:* Теоретические основы технического совершенствования.

Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

*Практика:* Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.). Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

*Контроль:* соревнования.

#### **5. Психологическая подготовка**

*Теория.* Способы регуляции психического состояния.

*Практика.* Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика)

*Контроль:* соревнования.

#### **6. Соревнования, турниры**

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

*Контроль:* соревнования.

#### **7. Диагностика, контрольные нормативы**

*Практика.* Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов

*Контроль:* аттестация.

### **Учебно-тематический план пятого года обучения**

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			
		всего	теория	практика	Форма контроля
1	Повторение. Правила техники безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	52	-	52	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	-	32	соревнования
4	Техничко-тактическая подготовка (ТТП)	34	6	28	соревнования

5	Психологическая подготовка	8	2	6	соревнования
6	Интегральная подготовка	38	4	34	соревнования
7	Соревнования, турниры	40	-	40	соревнования
8	Диагностика, контрольные нормативы	10	-	10	аттестация
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

## Содержание

### 1. Повторение. Правила техники безопасности на занятиях

*Теория.* Инструктаж по ОТ. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.

*Контроль:* опрос.

### 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

*Практика.* Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). *Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. *Легкоатлетические упражнения:* упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м, три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60м, 100м, Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг, 4 кг, 5 кг. Спортивные и подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Контроль:* Сдача контрольных нормативов.

### 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

*Практика.* Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивным мячом. Прыжки. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Упражнения с кистевым эспандером. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют

многократно подряд). Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (броски перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Работа в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево). Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения.

*Контроль:* соревнования

#### **4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)**

*Практика.* Техника нападения техника. Техника перемещения. Техника передачи мяча. Техника подачи (верхняя прямая; боковая подача, подряд и т.п.). Нападающие удары

Техника защиты. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым). Прием мяча различным способом. Блокирование. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча и т.п. Групповые действия: взаимодействие игроков различных зоны. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

*Контроль:* соревнования.

#### **5. Психологическая подготовка**

*Теория.* Способы регуляции психического состояния.

*Практика.* Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика)

*Контроль:* соревнования.

#### **6. Интегральная подготовка**

*Практика.* Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

*Контроль:* соревнования.

### **7. Соревнования, турниры**

*Практика.* Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

*Контроль:* соревнования.

### **8. Диагностика, контрольные нормативы**

*Практика.* Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов.

*Контроль:* аттестация.

## **Календарный учебный график**

*Продолжительность учебного года:*

начало 2022-2023 учебного года – 01 сентября 2023

окончание 2022-23 учебного года – 31.08.2023 года

Количество учебных недель: 36

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.22	29.05.23	36	108	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	02.09.22	31.05.23	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.22	29.05.23	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
4 год	01.09.22	30.05.23	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
5 год	02.09.22	31.05.23	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

*Условия реализации программы:*

Образовательная программа имеет все необходимое обеспечение.

*1. Материально-техническое обеспечение:*

- спортивный зал;

- оборудование и инвентарь, необходимые для реализации программы

*2. Информационное обеспечение.*

- аудио-, видео-, фото-, интернет источники
- упражнения для домашних тренировок <https://vse-kursy.com/read/440-uprazhneniya-dlyadomashnei-trenirovki-po-futbolu.html>
- сайт для преподавателей и тренеров и учителей физкультуры. Волейбол. Видео уроки.  
<http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/>

### *3. Методическое обеспечение.*

- учебная, методическая, познавательная литература:
- дидактические средства и информационные источники; учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
- КТП; конспекты открытых занятий,
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, анкеты для детей и родителей, задания по темам программы, и т.д.);
- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (Положения о соревнованиях).

### **Список литературы:**

#### *Для педагога:*

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Учебник для 10 – 11 классов (базовый уровень) – Просвещение.
- Уроки физической культуры в школе. Феникс. Ростов-на Дону, 2005.
- Настольная книга учителя физической культуры в школе. М: 2007г.
- Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю.М.
- Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
- Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва «Просвещение» 1986г.
- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
- Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
- Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
- Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
- Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
- Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
- Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5.
- Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
- Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
- Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
- Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.



Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

### ***Для учащихся:***

Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.

по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5.

Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.

Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.

Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

Беляев А.В. Волейбол. М., 2005 2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. М., 1990 г. 3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г. 4. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г. 5. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений. – М.: «Вече», 2007 г. 6. Методическая газета для учителей физкультуры «Спорт в школе» 7. Научно – методический журнал «Физическая культура в школе» 8. Спортивные игры. Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г. 9. Фурманов А.Т. Волейбол на траве, в парке. М., 1982

## **Оценочные материалы:**

### **Контрольно-переводные нормативы**

#### *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 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 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<sup>1</sup> и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 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 G 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 применить 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.