Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сивинская средняя общеобразовательная школа»

*Утверждена приказом директора МБОУ «Сивинская СОШ»*

 *от 31.08.2023 г № № 376-од в составе ООП ООО*

**Программа курса внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

Составитель: Дерендяев Сергей Александрович,

 учитель физической культуры

**Сива 2023**

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Волейбол»  |
| Автор программы, должность | Дерендяев Сергей Александрович, учитель физической культуры. |
| Адрес реализации программы | Место реализации: спортивный зал МБОУ «Сивинская СОЩ» с. Сива, ул. Ленина, 57 |
| Вид программы | по степени авторства – модифицированная;по уровню освоения – базовая;по уровню сложности – общеразвивающая. |
| Направленность программы | Физкультурно - спортивная |
| Вид деятельности | Занятия, тренировки  |
| Срок реализации | (2 год обучения 1 год - 216 часов |
| Возраст обучающихся | 14-17 лет |
| Форма реализации программы | Групповая |
| Форма организации образовательной деятельности | Спортивная секция |
| Название | «Волейбол» |

**Пояснительная записка**

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

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

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 14-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

**Актуальность программы** заключается в том, что волейбол привлекает детей различного возраста эмоциональной стороной, желанием участвовать в интересных и увлекательных играх, выполнять упражнения с мячом, общаться со сверстниками.

**Отличительной особенностью** данной программы является воспитание личностных качеств учащихся разного возраста. Упражнения и игры с элементами соревнования вызывают большое эмоциональное напряжение, соперничество нападающих и защитников. Контролируя действия играющих, тренер в соответствии с правилами игры, направляет их на справедливое соревнование, в котором победу одерживает физически хорошо подготовленные и техничные игроки.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень  соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах  уделено незаслуженно мало внимания.

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

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

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

* от простого к сложному,
* от частного к общему,
* с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

**Занятия** **могут проводиться в** **форме:** беседы, тренировки. Теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе учебно-тренировочных занятий. Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Программа предусматривает сдачу обучающимися контрольных нор­мативов, участие в соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий разучивается не только новый материал и закрепляется пройденный ранее, но большое внимание уделяется повышению общей подготовки. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности и выносливости.

*Контрольные занятия* (игры) проводятся в форме соревнований, на таких занятиях принимаются зачеты по технике и тактике волейбола, физической подготовленности, по элементарным навыкам судейства и правилам игры. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной работы. Вместе с тем, контрольные игры в волейбол проводят с целью подготовки команды к предстоящим соревнованиям и проверки готовности каждого игрока. Игры проводятся с соперниками из своего круга или с более сильными командами. В контрольных играх делается упор на использование раннее изученных групповых и командных действий в зависимости от тактического построения соперника. К соревнованиям любого масштаба допускаются обучающиеся с подготовкой не менее года и сдавшие контрольные нормативы и зачеты.

Для успешного овладения программным материалом занятия сочетаются с самостоятельной работой, кото­рая предлагается воспитанникам в виде заданий, разработанных тренером-преподавателем совместно с обучающимися.

**II. Цель и задачи программы**

**Цель** **программы** – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

 **Задачи программы:**

 ***Обучающие:***

- овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в волейбол;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами игры волейбол;

- изучение элементарных теоретических сведений об истории, технике, тактике, правилах игры в волейбол, судейства.

***Воспитательные:***

- воспитание здорового образа жизни;

- привлечение учащихся к занятиям по физической культуре и спорту;

- воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

***Развивающие:***

- укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развития подростков;

- повышение уровня физической подготовленности;

- гармоничное развитие волевых, психических, морально-этических качеств личности;

- участие в соревнованиях различного уровня.

**III. Характеристика программы**

Тип – дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа;

Вид - модифицированная;

Направленность – физкультурно-спортивная;

По уровню освоения – общеразвивающая;

По цели обучения - физическое развитие;

По возрасту – разновозрастная;

По срокам реализации – 2 года обучения.

**IV. Организационно-педагогические основы обучения**

**Состав обучающихся:** постоянный

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год, 216 ч.

2 год обучения - 216 часов в год.

***Этапы реализации программы:***

**Этапы реализации программы:**

**1 этап – организационный** (сентябрь 2023 г.).Организация начала учебного процесса.Знакомство с программой и правилами деятельности творческого объединения. Создание дружеской атмосферы в группе детей, формирование позитивного настроя на работу.

**2 этап – основной**(октябрь-апрель2023-2024г.г.).Обеспечение организациипедагогического процесса. Усвоение новых знаний, формирование умений новых способов действия. Стимулирование учащихся к развитию и проявлению творческих способностей, создание положительной мотивации к участию в творческой деятельности.

1. **этап – обобщающий (итоговый)** (апрель-май2024г.).Анализ и оценкауспешности достижений детей. Рефлексия деятельности в творческом объединении по итогам года. Соотношение результатов реализации программы с поставленными целью и задачами.

**Условия приёма и отчисления:** Творческое объединение- это добровольноеобъединение детей, основанием для его создания служит общность интересов детей и подростков к конкретному виду творческой деятельности и их общение по интересам. Приём проводится в соответствии с условиями реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, возрастными особенностями, независимо от уровня подготовки.

Основания для прекращения обучения - «отчисление» - по собственному желанию; медицинские показания при наличии медицинской справки, подтверждающей заболевание, препятствующее обучению по программе; грубые и неоднократные нарушения устава Учреждения.

**Режим занятий:** программа рассчитана на 2 год обучения. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа для первого года обучения с 10 – минутным перерывом каждый час.

**Рекомендуемое расписание:** Понедельник 16.00 – 17.30, четверг - 17.30 -19.00 часов , суббота - 10.00 -11.30 часов.

**V. Прогнозируемый результат**

**Обучающиеся I года обучения должны:**

**знать:**

- значение занятий физкультурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья;

-сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях;

- влияние тренировки на процесс совершенствования систем и функций организма;

 - правила соревнований;

 - основы техники и тактики игры в волейбол.

**уметь:**

- вести тактику нападения, защиты;

-выполнять индивидуальные действия: оценить игровую ситуацию и осуществить прием, передачу или удар по мячу изученным способом;

- выполнять групповые и командные действия;

 **выполнять:**

- нормативные требования по видам подготовки.

**Обучающиеся 2 года обучения должны:**

**знать:**

 - индивидуальные, групповые и командные действия во время игры в волейбол;

- технику и тактику нападения и защиты;

- основы судейской терминологии и жеста;

- основные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функ­циях;

- историю развитияволейбола;

- восстановительные мероприятия.

 **уметь:**

- выполнять *упражнения* общей физической и специальной подготовки;

- составить расписание игр, оформить ход и результат соревнований;

- применять технику и тактику нападения и защиты;

- применять индивидуальные, групповые и командные действия во время игры;

 **выполнять:** нормативы общей физической и специальной под­готовки.

**Обучающиеся 3 года обучения должны:**

***знать:***

- правила безопасности на занятиях;

- основы элементов специальной техники и тактики игры в волейбол;

- правила спортивных игр;

- методику судейства.

***уметь:***

-оказывать первую помощь при порезах, ссадинах, ушибах;

-соблюдать правила личной гигиены;

-играть по упрощенным правилам в спортивные игры;

-применять элементарные приемы техники владения мячом.

-применять тактику и технику индивидуальной, групповой и командной игры.

***- выполнять:***

 программные требования по физической, технической, тактиче­ской теоретической подготовке.

**Учебно–тематический план**

**(1 год обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Прак-****тика** |
| **1.** | **Введение в образовательную** **программу** | **6** | **5** | **1** |  |
| 1.1 |  Вводное занятие.  | 2 | 2 | 0 | Журнал посещаемости |
| 1.2 | История возникновения и развития волейбола в России. | 2 | 2 | 0 | Беседа, опрос |
| 1.3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Подвижные игры с элементами волейбола (пионербол). | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2. | **Общая и специальная физическая подготовка волейболистов** | **210** | **0** | **209** | Контроль технической подготовленности |
| 2.1 | Входная диагностика уровня физической подготовленности. Подвижные игры и эстафеты. | 4 | 0 | 4 | Контроль технической подготовленности |
| 2.2 | ОФП, СФП, совершенствование техники и тактики волейбола | 197 | 0 | 197 | Контроль технической подготовленности |
| 2.3 | Мониторинг технической подготовленности | 2 | 0 | 2 | Контроль правил игры |
| 2.4 | Итоговая диагностика, мониторинг ОФП | 3 | 1 | 2 | Тестирование, контроль правил игры |
| 2.5 | Двусторонняя учебная игра  | 4 | 0 | 4 | Контроль правил игры |
|  | **ИТОГО** | **216** | **6** | **210** |  |

**VII. Содержание программы**

**(Первый год обучения)**

**Раздел 1. Введение в образовательную программу (6 ч.)**

**Тема 1.1 Вводное занятие** (Теория 2).

Теория: ***Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.*** Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях. Первая помощь при травмах.

Тема 1.2. История возникновения и развития волейбола. Правила игры (теория – 1, практика – 1).

Теория: История возникновения и развития волейбола в России и в мире. Волейболисты Пермского края, их успехи.

Практика: Правила игры.

Тема 1.3. Броски мяча через сетку. Специальные беговые упражнения. Стойки, перемещения (практика – 2).

**Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (88 ч.)**

**Тема 2.1. Входная диагностика уровня физической подготовленности. Эстафеты.** (Практика – 4). Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Строевые упражнения: команда для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении.

**Тема 2.2. ОФП, СФП, совершенствование техники и тактики волейбола** (Практика - 76).

***Общеразвивающие упражнения.***  Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Строевые упражнения: команда для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног, таза.

***Ручной мяч.*** Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

***Баскетбол.*** Правила игры. Передвижения. Ведение мяча, передача двумя руками от груди. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита.

***Легкая атлетика.*** Прыжки с места в длину. Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Метание. Общее ознакомление с техникой метания.

***Бег.*** Техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Техника бега на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег до 2 000 м.

***Техника игры в волейбол.*** Правила игры. Классификация игры в волейбол. Перемещение из стойки. Перемещение приставными шагами. Передача мяча. Подача мяча. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол.

***Практические занятия.* *Техника передвижения.*** Бег по прямой, изменяя скорость и направления, приставным и крестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега выпадом и прыжками на обе ноги.

***Техника и приемы передачи мяча сверху.*** Встреча мяча. Амортизация и направление мяча. Длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. Встречное движение рук к мячу. Передача в прыжке. Передача назад.

***Техника и приемы подачи мяча.*** Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. (Два варианта- с вращением мяча - силовая и без вращения – планирующая). Верхняя боковая подача. Подача в прыжке.

***Техника и приемы мяча снизу двумя и одной рукой.*** Прием снизу - основной способ приема мяча. Прием мяча одной в опорном положении или в падении.

***Тактика игры в волейбол.*** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини - волейбол.

***Индивидуальные действия без мяча.***Правильное расположение на спортивной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

***Индивидуальные действия с мячом.*** Целесообразное использование изученных способов подачи, приема мяча, передачи, удара по мячу. Применение необходимого способа передачи мяча, удара по мячу в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования для атаки, выбор способа и направления удара по мячу. Применение различных видов блокирования (относительно скорости и направления движения мяча, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

***Групповые действия****.* Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или средние передачи, низом или верхом. Различные тактические комбинации – заранее согласованных и разученных взаимодействиях. Выполнять простейшие комбинации.

***Тактика защиты***

Цель защитных действий – противодействие атакующим действия соперника над сеткой или падению мяча на площадку.

***Индивидуальные действия.***Правильно выбрать позицию и действия с мячом при приеме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, при блокировании и самостраховке при блокировании. Выбор момента и способа действий (удар или передача) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить прием, передачу или удар по мячу изученным способом.

***Групповые действия****.* Взаимодействие 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке атакующего игрока.Противодействие комбинации соперника. Двойной блок. Взаимодействие и согласованность действий игроков при организации двойного блока.

***Командные действия.*** Уметь выбрать правильную позицию при различных ударах в зависимости от «угла удара». Возможность чередования способов подач. Страховка атакующего игрока. Прием атакующих ударов. Расстановка игроков при приеме подач.

***Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке.*** Анализ роста физической подготовленности по окончании учебного года. Игры в мини - волейбол, двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Товарищеские игры.

**Раздел 3. Первая медицинская помощь (7 ч.)**

Тема 3.1. Ушибы, растяжения, переломы (теория – 0,5, практика – 0,5).

Тема 3.2. Ожоги, обморожения, их виды. Первая помощь (теория – 0,5, практика – 0,5).

Тема 3.3. Кровотечения, виды. Первая помощь (теория – 0,5, практика – 0,5).

Тема 3.4. Повязки: бинтовые, косыночные (теория – 0,5, практика – 0,5).

Тема 3.5. Практикум «Первая помощь пострадавшему» (теория – 0,5, практика – 0,5).

Тема 3.6. Иммобилизация и транспортировка. Наложение шины. Подручные средства для транспортировки (теория – 0,5, практика – 0,5).

Тема 3.7. Практическое занятие по курсу (теория – 0,5, практика – 0,5).

**Раздел 4. Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы (6 ч.)**

Тема 4.1. Мониторинг технической подготовленности (практика -2)

Тема 4.2. Итоговая диагностика, мониторинг ОФП (теория – 0.5, практика -1.5)

Тема 4.3. Двусторонняя игра по упрощенным правилам (практика -2).

 **Содержание программы**

**Второй год обучения**

**Теоретическая подготовка**

***Физическая культура и спорт в России.*** История развитияволейбола: год рождения волейбола; основатель игры в волейбол; родина во­лейбола; первые шаги волейбола у нас в стране.

***Сведения о строении и функциях организма человека.*** Основ­ные сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функ­циях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедея­тельности организма.

***Влияние физических упражнений на организм.*** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы иподвижность суставов. Влияние физических упражнений на си­стему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

***Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.*** Общие гигиени­ческие требования к занимающимся волейболом с учетом его спе­цифических особенностей. Режим дня и питания **с** учетом заня­тий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях во­лейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

***Правила игры в волейбол.*** Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

***Общая и специальная физическая подготовка.*** Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

***Техника и тактика игры.*** Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, напа­дающие удары. Значение технической подготовки для роста спор­тивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

***Сдача зачета по теоретическим занятиям.*** Контрольные вопросы, тесты по теоретической подготовке.

**Практические занятия**

**Общая физическая подготовка**

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

***Гимнастические упражнения.*** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения **с** гимнастически­ми палками. Упражнения для мышц туловища **и** шеи. Упражне­ния вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стен­ки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения **с** на­бивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

***Легкоатлетические упражнения.*** *Бег:* бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

***Метание.*** Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

***Спортивные игры.***Баскетбол — ловля, передачи и ведение мя­ча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические дейст­вия. Простейшие групповые взаимодействия.

***Легкая атлетика.*** Прыжки с места в длину. Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Метание. Общее ознакомление с техникой метания.

***Бег.*** Техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Техника бега на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег до 2 000 м.

***Подвижные игры.*** «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Не­вод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эста­фета».

**Специальная физическая подготовка**

***Упражнения для приви­тия навыков быстроты ответных действий.*** По сигналу (преиму­щественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положе­ний: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положени­ях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение при­ставными шагами.Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челноч­ный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обрат­но— спиной. По принципу челночного бега передвижение при­ставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

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

***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 5 кг). Из по­ложения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держать­ся на уровне лица — быстрое разгибание ноги.Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке 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. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота посте­пенно увеличивается), количество прыжков подряд также увели­чивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высо­та— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мя­чи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, оттал­киваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешен­ного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доста­ванием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. 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 приемах и передачах мяча.*** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгиба­ние в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетболь­ного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполне­нии подач мяча.*** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизато­рами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполне­нии нападающих ударов.*** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимна­стический мат). Броски набивного мяча 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 нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (пра­вой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Сорев­нование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выпол­няются правой и левой рукой с максимальной силой.

**Практические занятия**

**Техническая подготовка**

 ***Техника нападения***

***Перемеще­ния и стойки.*** Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

***Действия с мячом. Передачи мяча:***верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с пере­мещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

***Нападающие удары:***прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

***Техника защиты***

***Действия без мяча:*** скачок вперед, останов­ка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

***Действия с мячом:*** прием мяча снизу двумя руками (отбива­ние мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2..)

**Тактическая подготовка**

***Тактика нападения***

 ***Индивидуальные действия.***Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Че­редование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке полови­ны площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по зада­нию).

***Групповые действия:***взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

***Командные действия:***система игры со второй передачи игрока передней линии.

***Тактика защиты***

***Индивидуальные действия.***Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При бло­кировании (выход в зону удара). При страховке партнера, при­нимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: вы­бор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу).

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

***Командные действия****.* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

**Контрольные игры и соревнования.** Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

**Практические занятия.** Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

**Контрольные испытания.** Сдача нормативов по общей физической и специальной подготовке в конце учебного года.

**Содержание программы**

**Третий год обучения**

**Раздел 1. Введение в образовательную программу (6 ч.)**

**Тема 1.1 Вводное занятие** (Теория 2).

Теория: ***Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.*** Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма на занятиях. Тема 1.2. История возникновения и развития волейбола. Правила игры (теория – 1, практика – 1).

Теория: История возникновения и развития волейбола в России и в мире. Волейболисты Пермского края, их успехи.

Практика: Правила игры.

Тема 1.3. Броски мяча через сетку. Специальные беговые упражнения. Стойки, перемещения (практика – 2).

**Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (195 ч.)**

**Тема 2.1. Входная диагностика уровня физической подготовленности. Эстафеты.** (Практика – 4). Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Строевые упражнения: команда для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении.

**Тема 2.2. ОФП, СФП, совершенствование техники и тактики волейбола (практика – 191 ч.)**

**Теоретическая подготовка**

***Физическая культура и спорт в России.*** Общественно-полити­ческое и государственное значение физической культуры и спор­та в России. Массовый народный характер спорта в стране. Зада­чи развития массовой физической культуры.

***Общая и специальная физическая подготовка.***Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специаль­ная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

***Основы техники и тактики игры.***Понятие о технике. Анализ технических приемов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

***Контрольные игры и соревнования.*** Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Общая физическая подготов­ка**

 Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; под­готовка к сдаче нормативов.

***Строевые упражнения.***Команды для управления группой. По­нятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, по­вороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестрое­ние шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Пе­реход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движе­ния. Остановка во время движения шагом и бегом.

***Гимнастические упражнения.***Упражнения 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 с гимнастическими палками, гантелями, с 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 с гимнастическими палка­ми, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стен­ки и т. д.). 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. Прыжки с трампли­на (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

***Легкоатлетические упражнения.***Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3X20 м, 3X30 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). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на даль­ность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

***Спортивные игры.***Баскетбол и ручной мяч 7:7. Ловля, пере­дача, ведение мяча, основные способы бросков в корзинку и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и напа­дении.

***Подвижные игры:***«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Не­вод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Ка­тающаяся мишень».

**Специальная физическая подготовка**

***Упражнения для приви­тия навыков быстроты ответных действий.***По сигналу (преиму­щественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положе­ний: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) — сидя, лежа на спине и на животе в различных положе­ниях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (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. По сигналу - выполнение определенно­го задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но обуающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигна­лов. На каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

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

***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). Из по­ложения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не откло­няться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), 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, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах. Многократные 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. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). 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 в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высо­та — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкива­ясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставани­ем теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной вы­соте. 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 приема и передач мяча.***Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгиба­ние в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расстав­лены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, по опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает за­ключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заклю­чительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (фут­больного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскет­больного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание тен­нисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» пере­дачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мя­чей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные переда­чи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партне­ром (двумя, тремя) — в зависимости от действия партнера (парт­неров), изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических дей­ствий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий. Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определен­ный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опор­ном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на пе­реднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выпол­нении подач мяча.*** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

***Упражнения с резиновыми амортизаторами.*** Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой ру­кой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой по­даче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но кру­ги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боко­вой подаче.

***Упражнения с набивным мячом.*** Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой - вправо. Броски набив­ного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с парт­нером.

***С набивным мячом в руках у стены*** (1—2 м) в ответ на сиг­нал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандболь­ного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точ­ность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

***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 слабейшей 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). Метание теннисного или хоккейного мяча (пра­вой или левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с ме­ста, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Со­ревнование на точность метания малых мячей. Совершенствова­ние ударного движения нападающих ударов по мячу на резино­вых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары вы­полняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападаю­щим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполне­ние нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набра­сыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амор­тизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

***Упражнения в парах.*** С набивным мячом в руках (1 кг) пры­жок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх — одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

***Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.***Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амор­тизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, под­бросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т. д.

Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся распо­лагается спиной к стене. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом мо­жет менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и об­манные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т. д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вна­чале мяч подбрасывается после поворота, затем во время пово­рота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упраж­нений, но после перемещения и остановки. Многократные прыж­ки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упраж­нения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемеще­ния у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться под­вешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противопо­ложных сторонах площадки. Один двигается приставными шага­ми с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сет­кой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, вы­полняет остановки и в прыжке бросает мяч над 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 (заключительная фаза в пре­дыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блоки­рующих у сетки — трое, блокируют двое.

**Техника нападения**

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

***Действия с мячом.*** *Передача мяча* сверху двумя руками; пе­редача на точность, с перемещением в парах; встречная переда­ча, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.*Нападающие удары:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установ­ленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному парт­нером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зо­ны 3.

**Техника защиты**

***Действия без мяча.*** *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с переме­щениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной впе­ред. Скачок назад, вправо, влево.

***Действия с мячом.*** *Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах б, 1, 5 и первая передача в зо­ны 3, 2.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

**Тактика нападения**

***Индивидуальные действия.*** Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

***При действиях с мячом.*** Чередование способов подач на точ­ность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, ку­лаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении ли­цом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

***Групповые действия.***Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зо­ны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон б, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в ус­ловиях чередования подач в зоны). ***Командные действия.***Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача взону 2, вто­рая передача в зону 3.

**Тактика защиты**

***Индивидуальные действия.***Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

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

***Групповые действия****.* Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зо­ны 6 **с** игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

***Командные действия.***Прием подач. Расположение игро­ков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

***Система игры.***Расположение игроков при приеме мяча от про­тивника «углом вперед» с применением групповых действий.

***Контрольные игры и соревнования.*** Соревнования по волей­болу. Сдача нормативов.

***Контрольные испытания.*** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Календарно-тематический план (216 часов) 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Месяц, число** | **Форма занятия** | **Кол-во****часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Формы контроля** |
| 1 |  | теоретическое | 2 | Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, история возникновения и развития волейбола в России | спортивный зал | опрос |
| 2 |  | теоретическое | 2 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | кабинет | опрос |
| 3 |  | практическое | 2 | подвижные игры с элементами волейбола  | стадион | техника игры |
| 4 |  | практическое | 2 | Входная диагностика уровня физической подготовленности | стадион | контрольные нормативы |
| 5 |  | практическое | 2 | Входная диагностика уровня физической подготовленности | стадион | контрольные нормативы |
| 6 |  | практическое | 2 | ОФП  и СФП, беговые и прыжковые упражнения | стадион | контроль физ. подготовленности |
| 7 |  | практическое | 2 | ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 20 м \* 5 раз. | стадион | контроль физ. Подготовленности |
| 8 |  | практическое | 2 | ОФП и СБУ, медленный бег, ускорения 20 м \* 5 раз. | стадион | контроль физ. Подготовленности |
| 9 |  | практическое | 2 | ОФП и СБУ, челночный бег, Подвижные  игры, в/н передача в 3х | стадион | контроль физ. Подготовленности |
| 10 |  | практическое | 2 | ОФП и СБУ, челночный бег, Подвижные  игры, в/н передача в 3х | стадион | контроль физ. Подготовленности |
| 11 |  | практическое | 2 |  ОФП  и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования | стадион | контроль физ. Подготовленности |
| 12 |  | практическое | 2 | ОФП  и СФП, перемещения по квадрату, имитация в/н пер, нап. удара, блокирования | стадион | контроль физ. Подготовленности |
| 13 |  | практическое | 2 | ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры. | спортивный зал | контроль физ. Подготовленности |
| 14 |  | практическое | 2 | ПП при угрозе террористического акта. ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры. | спортивный зал | контроль физ. практическое Подготовленности |
| 15 |  | практическое | 2 | ОФП и СФП, в/н пер. в парах, нападение – прием. Подвижные игры. | спортивный зал | контроль физ. подготовленности |
| 16 |  | практическое | 2 | подвижные игры с элементами волейбола, в/н пер. в тройках, подача – прием. | спортивный зал | правила игры |
| 17 |  | практическое | 2 | подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием. | спортивный зал | правила игры |
| 18 |  | практическое | 2 | подвижные игры с элементами волейбола в/н пер. в тройках, подача – прием. | спортивный зал | правила игры |
| 19 |  | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 20 |  | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 21 |  | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 22 |  | практическое | 2 | ОРУ, Закрепление перемещения при нападении и блокировании, Подача - прием | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 23 |  | теоретическое | 2 | Закрепление навыков публичного выступления | Актовый зал | контроль технической подготовленности |
| 24 |  | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 25 |  | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 26 |  | практическое | 2 | Прием одной подачи снизу с последующим падением. упражнения с набивными и теннисными мячами,Учебная игра в волейбол. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 27 |  | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 28 |  | практическое | 2 | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары из разных зон. Учебная игра в волейбол. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 29 |  | практическое | 2 | Тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием. Смена игровых   действий и перемещений по сигналу тренера. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 30 |  | практическое | 2 | Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра в волейбол с заданием. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 31 |  | практическое | 2 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Перекаты, кувырки. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 32 |  | практическое | 2 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Перекаты, кувырки. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 33 |  | практическое | 2 | Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. Прыжки в длину с места. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 34 |  | практическое | 2 | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, прием мяча после подачи партнера. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 35 |  | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 36 |  | практическое | 2 | ТБ «Электробезопасность». Инд.действия с мячом. в/н передачи в тройках. Круговая тренировка | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 37 |  | практическое | 2 | ОФП, в/н пер. в тройках, отработка обманного нап. удара, Подвижные  игры, в/н передача в 3х | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 38 |  | практическое | 2 | ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 39 |  | практическое | 2 | Верхняя и нижняя передача мяча, верхняя прямая подача | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 40 |  | практическое | 2 | ОРУ, ОФП, закрепление в/н передачи с перемещениями, имитация в/пр. подачи | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 41 |  | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача, круговая тренировка. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 42 |  | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 43 |  | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Подвижные  игры, в/н передача в 3х | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 44 |  | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 45 |  | практическое | 2 | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. Подвижные  игры, в/н передача в 3х. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 46 |  | практическое | 2 | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты  | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 47 |  | практическое | 2 | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты  | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 48 |  | практическое | 2 | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты.  | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 49 |  | практическое | 2 | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты. Игра волейбол по упрощенным правилам | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 50 |  | теоретическое | 2 | гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, ОФП, В/н пер. через сетку в колонну. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 51 |  | теоретическое | 2 | Правила спортивных игр и судейство, предупреждение травматизма. ОФП, В/н пер. через сетку в колонну. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 52 |  | практическое | 2 | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, Игра волейбол по упрощенным правилам | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 53 |  | практическое | 2 | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи, Инд.действия с мячом | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 54 |  | практическое | 2 | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 55 |  | практическое | 2 | СФП. Совершенствование в/н передачи в парах, закрепление подачи, Инд.действия с мячом | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 56 |  | практическое | 2 | ПП при пожаре.СФП. Двусторонняя игра по основным правилам. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 57 |  | практическое | 2 | СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 58 |  | практическое | 2 | СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 59 |  | практическое | 2 | СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Игра волейбол по упрощенным правилам | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 60 |  | практическое | 2 | СФП. Двусторонняя игра по основным правилам. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 61 |  | практическое | 2 | ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подвижные  игры, в/н передача в 3х | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 62 |  | практическое | 2 | ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подвижные  игры, в/н передача в 3х | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 63 |  | практическое | 2 | ОРУ. Нападающий удар со 2 линии, силовая подача по зонам. Подвижные  игры, в/н передача в 3х | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 64 |  | практическое | 2 | СФП. Двусторонняя игра по основным правилам. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 65 |  | практическое | 2 | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах. Закрепление перемещений, изучение подачи снизу, эстафеты | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 66 |  | практическое | 2 | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах. Закрепление перемещений, изучение подачи снизу, эстафеты | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 67 |  | практическое | 2 | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах.Закрепление перемещений, изучение подачи снизу, эстафеты | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 68 |  | практическое | 2 | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах, круговая тренировка. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 69 |  | практическое | 2 | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах, Инд.действия с мячом | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 70 |  | практическое | 2 | Беседа по ПДД для пешеходов.СФП. Двусторонняя игра по основным правилам. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 71 |  | теоретическое | 2 | Основы Техники безопасности в спортзале на занятиях по волейболу | кабинет | опрос |
| 72 |  | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 73 |  | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 74 |  | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 75 |  | практическое | 2 | ОФП, В/н пер. мяча, верх. прямая подача. Тактика защиты с одним блокирующим. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 76 |  | практическое | 2 | Двусторонняя игра по основным правилам. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 77 |  | практическое | 2 | СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 78 |  | практическое | 2 | СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 79 |  | практическое | 2 | СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 80 |  | практическое | 2 | СФП, тактика игры, перемещения в защите при двойном блокировании, «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 81 |  | практическое | 2 | ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 82 |  | практическое | 2 | ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 83 |  | практическое | 2 | ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 84 |  | практическое | 2 | ОФП, техника и тактика игры, страховка своего нападающего в 4,2 зонах | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 85 |  | практическое | 2 | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 86 |  | практическое | 2 | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача – «Планер» | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 87 |  | практическое | 2 | ОФП. В/н пер. в парах, нап. удар в 4,3,2 зонах – групповой блок, подача верхняя прямая. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 88 |  | практическое | 2 | Двусторонняя игра по основным правилам. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 89 |  | практическое | 2 | СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 90 |  | практическое | 2 | СФП. Нападающий удар из 4,3,2 зоны. Тактика защиты, работа в тройках | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 91 |  | практическое | 2 | СФП. Нападающий удар из 2,3,4 зоны. Тактика защиты, работа в тройках | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 92 |  | практическое | 2 | ПП при угрозе террористического акта. Двусторонняя игра по основным правилам. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 93 |  | практическое | 2 | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. тактика защиты с двойным блокированием. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 94 |  | практическое | 2 | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. Игра волейбол по упрощенным правилам | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 95 |  | практическое | 2 | ОРУ. Перем, падения. Нап. удар – блок. ОФП, В/н пер. через сетку в колонну. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 96 |  | практическое | 2 | Двусторонняя игра по основным правилам. | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 97 |  | практическое | 2 | ОФП и СФП. Тактика защиты с одним блокирующим. Игровая подготовка | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 98 |  | практическое | 2 | ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим , игровая  подготовка | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 99 |  | практическое | 2 | ОФП и СФП, Тактика защиты с одним блокирующим ,игровая подготовка | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 100 |  | практическое | 2 | ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам | спортивный зал | контроль технической подготовленности |
| 101 |  | практическое | 2 | ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 4\*400м | стадион | контроль физической и технической подготовленности |
| 102 |  | практическое | 2 | ОФП и СФП, двусторонняя игра по основным правилам, СБУ, 5\*200м | стадион | контроль физической и технической подготовленности |
| 103 |  | практическое | 2 | ПП при пожаре. ОФП и СФП, товарищеская игра между группами | Спортивный зал | контроль физической и технической подготовленности |
| 104 |  | практическое | 2 | ОФП и СФП, товарищеская игра между группами | Спортивный зал | контроль физической и технической подготовленности |
| 105 |  | практическое | 2 | Итоговая диагностика уровня физической подготовленности | Спортивный зал, стадион | контрольные нормативы |
| 106 |  | практическое | 2 | Итоговая диагностика уровня физической подготовленности | Спортивный зал, стадион | контрольные нормативы |
| 107 |  | практическое | 2 | ОФП и СФП, подведение итогов, двусторонняя игра | Спортивный зал | контроль физической и технической подготовленности |
| 108 |  | практическое | 2 | ОФП и СФП, подведение итогов , двусторонняя игра | Спортивный зал | контроль физической и технической подготовленности |

**.**

**VIII. Этапы педагогического контроля** (механизм оценки результатов)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cроки** | **Задачи** | **Содержание** | **Форма** | **Критерии** |
| Декабрь | Определить степень достижения предполагаемых результатов волейболе | Выполнение контрольно - переводных нормативов.Участие в товарищеских встречах и других соревнованиях. | Сдача контрольных нормативов, портфолио учащихся | Контрольно-переводные нормативы по ОФП(см.ниже |
| Май | Определить степень достижения предполагаемых результатов в волейболе  | Выполнение контрольно - переводных нормативов.Участие в товарищеских встречах и других соревнованиях. | Сдача контрольных нормативов, портфолио учащихся | Контрольно-переводные нормативы по ОФП(см.ниже |

**IX. Воспитательная работа**

**План работы с обучающимися**

**Цель:** создание условий, способствующих развитию физических и личностных  качеств учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование мероприятия** | **Срок** | **Ответственный** | **Примечание** |
| Правила поведения в секции Правила поведения в аварийных ситуациях, ГО и ЧС "Умей защитить себя и свой дом". Беседа «Терроризм» Памяти Беслана). | сентябрь | Учащиеся т/о Дерендяев С.А. | Безопасность учащегося |
| Участие в месячнике по борьбе с туберкулезом | октябрь | Учащиеся т/о Дерендяев С.А. |  |
| Товарищеские встречи с.Сива | Октябрь Декабрь  | Учащиеся т/о Дерендяев С.А. |  |
| Товарищеские встречи с другими школами округа | Январь, март | Учащиеся т/о Дерендяев С.А. |  |
| Соревнования по волейболу среди школ Сивинского МО | Апрель 2023 | Учащиеся т/о Дерендяев С.А. |  |
| День здоровья – мероприятие совместно с родителями | Апрель 2023 | Учащиеся т/о Дерендяев С.А, родители |  |

**План работы с родителями**

**Цель:**  создание благоприятных условий для обеспечения взаимопонимания в развитии личности ребенка, раскрытия его индивидуальности и физического потенциала.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование мероприятия** | **Срок** | **Ответственный** | **Примечание** |
| Информирование родителей о работе объединения в социальных сетях, публикация фотоматериалов | В течение учебного года | Дерендяев С.А. | Результаты участия детей и публикация работ в группе VK |
| Родительское собрание «Почему полезно заниматься волейболом» | Октябрь 2023 г. | Дерендяев С.А. | Эффективность занятий в развитии детей |
| Индивидуальные беседы и консультации | В течение года | Дерендяев С.А. | Психолого-педагогическое просвещение родителей |
| Совместная тренировка детей и родителей | Май 2023 | Учащиеся т/о, родители Дерендяев С.А. | Итоговое мероприятие |

**Список литературы для педагога**

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001  (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и  ДЮСШОР.– Омск:  ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для  тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975г.
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. –  Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола.    Москва. «ФиС» 1979г.
9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д.  К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,  1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

**Литература для детей**

 1.Клещёв Ю.Н, Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979 г.

2.Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и  спорт,   1965г.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

 **4 упражнения общей физической подготовки.**

**Содержание и методика проведения контрольных тестов.**

***Физическая подготовка.***

1. *Бег 30м*. Испытание проводится по общепринятой методике. Старт высокий («стойка волейболиста»).
2. *Бег 30м*: 5х6м. На расстоянии 6м чертятся две линии – стартовая и контрольная, По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. *Бег 92м в пределах границ волейбольной площадки*. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1м от лицевой линии. Обучающийся располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно(№1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.
4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами*. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
6. *Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками*. Метание мяча с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.
7. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*. Из положения упор лежа, руки перед собой параллельно, сгибание в локтевом суставе до положения 900 , и разгибание в локтевом суставе до полного выпрямления. Учитывается количество раз.
8. *Поднимание ног в висе.* Из положения в висе на перекладинехватомдвух рук сверху руки в локтевом уставе выпрямлены полностью, ноги согнуты в коленях (или прямые «угол»). Время удержания фиксируется секундомером.
9. *Наклон вперед.* Сед на полу ноги выпрямлены, пятки вместе упор в линейку – доску, выполняется наклон вперед, кистями рук касаясь линейки удерживаем кисти 3 с. Фиксируется касание наибольшего деления на линейки в см. Даются три попытки, учитывается наилучший результат. **4 упражнения специальной физической подготовки.**

**Контрольно-переводные испытания по технической подготовке**

**(мальчики 14-17 лет).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные испытания** | **Год обучения** |
| **1 – год** | **2 - год** | **3 - год** |
| **1** | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | **3** | **3** | **4** |
| **2** | Подача на точность:10-12 лет – верхняя прямая;14-17 лет – верхняя прямая по зонам  | **3** | **3** | **4** |
| **4** | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | **2** | **3** | **3** |

***Техническая подготовка.***

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносят линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м высота ограничителей 3м, расстояние от сетки не более 1,5м. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Учащийся располагается на расстоянии 3м от стены, на высоте 4м на стене делается контрольная линия – надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной. Составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.
3. *Испытания на точность подач.*Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая(левая) половина площадки, зона 4-5(1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4(1-2) размером 6х2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.

***Тактическая подготовка.***

1. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.
2. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из обучающихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др.(по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток.

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

Бег 30м, челночный бег 5х6, прыжок в длину, метание набивного мяча, верхняя передача, прием снизу, подача верхняя, подача нижняя.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 балов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива.

 2 бала – норматив.

 3 бала – свыше норматива.

 **Организационно-методические рекомендации**

**по проведению занятий и воспитательной работы**

Занятия обеспечиваются систематическим врачебным и педагогическим контролем состояния здоровья обучающегося, ростом физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

 В процессе занятий обучающиеся наряду с двигательными навыками приобретают теоретические знания, организационные и практические навыки. У обучающегося воспитывается трудолюбие, чувство товарищества, коллективизма, сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность и организованность, уважение к товарищам и к окружающим.

Особое внимание обращается на воспитание активной жизненной позиции, принципиальности и требовательности. Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к пропуску занятий, нарушением дисциплины и выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Важными воспитывающими факторами являются: личный пример тренера, история развитие физкультуры и спорта в России. Большие возможности в организации воспитательного процесса с обучающимися заключаются в установлении постоянных связей тренера с родителями, учителями, контроль успеваемости, организации досуга, психологического состояния.

**Организационно-методические указания к проведению занятий**

Каждое отдельное тренировочное занятие строится на общепринятой структуре из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Подготовительная часть*: (разминка) 7-10% времени от решения задач. Организация занимающихся, подготовить занимающихся к выполнению основной задачи занятия с помощью упражнений, способствующих разогреванию всех групп мышц. ОРУ, специальные, индивидуальные упражнения.

*Основная часть*: до 90% учебно-тренировочного времени. Обеспечивает повышение всестороннего физического развития, обучение и совершенствование техники упражнений. Разучивание элементов техники и тактики игры (2-3 варианта), повторение пройденного. Тренировку техники владения мячом (многократное повторение); развитие силы; выносливости; индивидуальную технику.

*Заключительная часть*: постепенно снижается нагрузка, чтобы привести организм в состояние, близкое к норме.3% - спортивные игры, отдых, расслабляющие упражнения, (ходьба, дыхательные упражнения), подведения итогов тренировки, задание на самостоятельную подготовку или на следующую тренировку.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции волейбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием (стойки, переносные мишени, щиты). В весенне-летний период занятия следует проводить на открытом воздухе.

Занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2м/с), при температуре не ниже 17С°.

**Планирование занятий**

Учебный материал занятия планируется в такой последовательности: сначала выполняются и совершенствуются упражнения, направленные на овладения техникой упражнений, затем на развитие спортивных качеств, и, наконец, на выносливость.

Всесторонняя физическая подготовка базируется на постепенности обучения, повторности. Большую роль играет воспитание морально-волевых качеств, которые формируются в процессе обучения, тренировки, спортивных соревнований.

Для повышения эффективности занятий используется прием эмоциональной насыщенности учебно-тренировочного занятия. Строгий порядок и дисциплина не только уплотняют, но и предупреждают несчастные случаи и травмы. Интересно организованное учебно-тренировочное занятие, соревнование стимулирует активность обучающихся.

 Каждое из занятий имеет свою цель, содержание, особенности в методике проведения и решает определенные задачи.

В соответствии с основной направленностью обучения определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в течение года и т.д.

**Условия реализации программы**

Для успешной реализации данной программы имеются:

- спортивный зал для тренировок, светлый и хорошо проветриваемый;

- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;

- раздевалка;

- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;

- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся;

- лыжные ботинки на весь состав обучающихся; 15

- смазочный (лыжная мазь, парафин) и расходный материал-10комплектов на сезон;

- эспандер резиновый - 15 шт;

- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;

- мячи баскетбольные - 6 шт.;

- мячи футбольные – 5 шт.;

- скакалки - 15 шт.;

- секундомер – 1 шт.;

- аптечка – 1 шт.