

**Пояснительная записка**

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

**Программа направлена на:**

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе; -формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

**Отличительные особенности программы:** Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички

**Направленность программы** – на физическое воспитание личности, выявление и получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

# Задачи программы:

* популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* укрепление здоровья обучающихся, утверждение здорового образа жизни;
* всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
* воспитание личностных качеств юных спортсменов;
* овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

Данная программа предполагает освоение по трём уровням: стартовый уровень –

общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень –освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 9 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Расписание занятий составляется и утверждается с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Адресат Программы** (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное

количество детей в группах). Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для детей в возрасте от 9 до 16 лет. Срок её реализации – 3 года.

Спортивная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы 10 человек. Комплектуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

**Ожидаемый результат**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;

- правила игры в волейбол;

* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* правила проведения соревнований;

**уметь:**

* проводить специальную разминку для волейболиста;
* владеть основами техники волейбола;
* владеть основами судейства в волейболе;
* вести счет;

# У ребят развиваются следующие качества:

* координация движений, быстрота реакции и ловкость;

- общая выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

* противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
* коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

# *Регулятивные УУД:*

* понимать задачи, поставленные педагогом;
* знать технологическую последовательность выполнения работы;
* правильно оценивать результаты своей деятельности.

# *Познавательные УУД:*

* научиться проявлять творческие способности;
* развивать сенсорные и моторные навыки.

# *Коммуникативные УУД:*

* учиться работать в коллективе;
* проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

# Годовой план по волейболу

# С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы. Нагрузка 9 часов в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы подготовки** | **Кол-во часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 15 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 55 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 56 |
| 4 | Техническая подготовка | 75 |
| 5 | Тактическая подготовка | 72 |
| 6 | Игровая подготовка | 51 |
| **Общее количество часов:** | | **324** |

**Содержание программы**

*Тема 1. Теоретическая подготовка.*

Физическая культура и спорт в России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила игры в волейбол. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Тренажерные устройства, технические средства. Спортивные соревнования. Организация и проведение.

*Тема 2.Общая физическая подготовка.*

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

*Тема 3. Специальная физическая и теоретическая подготовка.*

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

*Тема 4. Техническая подготовка.*

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Практика.

Техническая подготовка:

1. Стойки в сочетании с перемещениями.

2. Передачи мяча сверху и снизу в парах.

3. Приём мяча сверху через сетку.

4. Нижняя прямая подача.

5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной).

6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями.

7. Приём мяча, направленного ударом (в парах).

8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену.

9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.

10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.

11. Приём сверху нижней прямой подачи.

12. Верхняя прямая подача через сетку.

13. Сочетание перемещений и технических приёмов в защите.

14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.

15. Чередование приемов мяча сверху и снизу.

16. Подача в заданную часть площадки.

17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите.

18. Передача мяча со сменой мест.

19. Прием снизу верхней прямой подачи.

20. Соревнования на точность выполнения подачи.

21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте.

22. Прием мяча снизу через сетку.

23. Соревнования на количество подач без промаха.

24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу.

25. Техника блокирования

26. Прием снизу мяча, направленного ударом.

27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4).

28. Нападающий удар по закрепленному мячу.

29. Одиночное блокирование.

30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).

31. Совершенствование техники стоек и перемещений.

32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.

33. Одиночное и групповое блокирование.

34. Передача мяча над собой.

35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.

36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу.

37. Совершенствование техники стоек и перемещений.

38. Многократные передачи мяча над собой в движении.

39. Нападающий удар после передачи из зоны 3.

40. Совершенствование техники передачи мяча.

41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу.

42. Совершенствование техники приемов мяча.

43. Совершенствование техники выполнения подачи.

44. Одиночное блокирование.

45. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

*Тема 5. Тактическая подготовка.*

1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); Подача на точность в зоне – по заданию.

2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.

5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

*Тема 6. Игровая подготовка.*

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

**Учебный план по волейболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | **Всего**  **за год** |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 36 | | | | | | | | |  | | | **36** |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая  подготовка | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 |  |  | 1 |  |  | | | **15** |
| Обща физическая  подготовка | 11 | 8 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 |  | | | **55** |
| Специальная  физическая подготовка | 5 | 9 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 |  | | | **56** |
| Техническая  подготовка | 8 | 6 | 10 | 9 | 10 | 11 | 9 | 7 | 5 |  | | | **75** |
| Тактическая подготовка | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 10 | 11 | 10 | 10 |  | | | **72** |
| Игровая  подготовка | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 8 | 12 |  | | | **51** |
| Контрольные и  переводные нормативы | По плану работы школы | | | | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская  практика | По плану работы школы | | | | | | | | | | | | |
| Медицинский  контроль | При поступлении в объединение и далее ежегодно | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные и  календарные игры | По календарному плану работы школы | | | | | | | | | | | | |
| **Всего** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** |  | | | **324** |

**Календарно – тематический план по волейболу 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | НАИМЕНОВАНИЕ МАТЕРИАЛА | Кол-во  часов |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное  значение. Характеристика волейбола. | 2 |
| 2 | ОФП. Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Невод»,  «Метко в цель». | 4 |
| 3 | ОФП. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники и  утки», «Перестрелка». | 4 |
| 4 | ОФП. СФП. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч  ловцу». «Эстафета с прыжками чехардой». | 4 |
| 5 | Стойки волейболиста (основная, низская). Способы перемещений (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым,  левым), спипой вперед). | 4 |
| 6 | Стойки волейболиста. Способы перемещений (двойной шаг,  скачок вперед). Места занятий и инвентарь. | 4 |
| 7 | Стойки волейболиста. Способы перемещений (остановка  шагом). | 4 |
| 8 | Стойки волейболиста. Способы перемещений (сочетание стоек и перемещений, способов  перемещений). | 4 |
| 9 | ОФП. СФП. Стойки. Способы перемещений. | 4 |
| 10 | Передача мяча двумя руками сверху (над собой – на месте и после перемещений). Гигиена, врачебный контроль и  самоконтроль. | 4 |
| 11 | Передача мяча двумя руками сверху (с набрасывания  партнера на месте и после перемещения). | 4 |
| 12 | Прием мяча двумя руками снизу (над собой – на месте и  после перемещений). | 4 |
| 13 | Прием мяча двумя руками снизу(с набрасывания партнера  на месте и после перемещения). Влияние ФУ на организм человека. | 4 |
| 14 | Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (в парах,  в тройках). | 4 |
| 15 | Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу (передачи в стену с изменением высоты и расстояния на  месте). | 4 |
| 16 | Прием, передача мяча двумя руками сверху, снизу  («жонглирование» стоя на месте и в движении). | 4 |
| 17 | Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке. | 4 |
| 18 | Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после  перемещения. | 4 |
| 19 | ОФП. СФП. Подвижные игры: «Катающаяся мишень»,  «Метко в цель», «Подвижная цель». | 4 |
| 20 | ОФП. СФП. Подвижные игры. «Эстафета футболистов»,  «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками  чехардой», «Встречная эстафета с мячом» | 4 |
| 21 | Нижняя прямая подача (в стену *-* расстояние 3-4 м,  отметка на высоте 2 м). Сведения о строении и функциях организма человека. | 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 22 | Нижняя прямая подача (через сетку - расстояние 3 м). | 4 |
| 23 | Нижняя прямая подача (в стену *-* расстояние 6 м, через  сетку - расстояние 6 м). | 4 |
| 24 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача (ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах в опорном  положении). | 4 |
| 25 | Верхняя прямая подача (ударное движение по мячу на  резиновых амортизаторах в прыжке с места, с разбега). | 4 |
| 26 | Верхняя прямая подача (в стену *-* расстояние 3-4 м,  отметка на высоте 2 м). | 4 |
| 27 | Нижняя, верхняя прямые подачи в левую и правую  половину площадки. | 4 |
| 28 | Нижняя, верхняя прямые подачи в дальнюю и ближнюю от  сетки половину | 4 |
| 29 | Соревнование на большее количество подач без промаха | 4 |
| 30 | Прием нижней прямой подачи. | 4 |
| 31 | Прием нижней и верхней прямой подачи. | 4 |
| 32 | Прием подачи и первая передача в зону нападения | 4 |
| 33 | Совершенствование изученных элементов. Правила игры в  волейбол. | 4 |
| 34 | Учебно – тренировочные игры. | 6 |
| 35 | Учебно – тренировочные игры. | 6 |
| 36 | Учебно – тренировочные игры. | 6 |
| 37 | ОФП. СФП. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч  ловцу». «Эстафета с прыжками чехардой». | 4 |
| 38 | ОФП. СФП. Совершенствование изученных элементов. | 4 |
| 39 | Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага | 4 |
| 40 | Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по  мячу стоя на коленях на гимнастическом мате. | 4 |
| 41 | Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по  мячу стоя у стены. | 4 |
| 42 | Прямой нападающий удар; ударное движение кистью по  мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке | 4 |
| 43 | Прямой нападающий удар; бросок теннисного мяча через  сетку в прыжке с места. | 4 |
| 44 | Прямой нападающий удар; бросок теннисного мяча через  сетку в прыжке с разбега. | 4 |
| 45 | Прямой нападающий удар через сетку с собственного  наброса из зон 4, 2 | 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 46 | Прямой нападающий удар через сетку,  подброшенным партнером (зоны 4,2). | 4 |
| 47 | Прямой нападающий удар с передачи (зоны 4,2). | 4 |
| 48 | Блокирование; одиночное блокирование поролоновых  мячей. | 4 |
| 49 | Блокирование; одиночное блокирование «ластами» поролоновых мячей в зонах 2, 3, 4. | 4 |
| 50 | Блокирование; одиночное блокирование в прыжке. | 4 |
| 51 | Блокирование; одиночное блокирование прямого  нападающего удара по ходу (зона 2, 3, 4). | 4 |
| 52 | Схема игры 4-2. Правила игры в волейбол. | 4 |
| 53 | Схема игры 4-2. | 4 |
| 54 | Выбор места для выполнения второй передачи у сетки,  выбор места для подачи. | 4 |
| 55 | Выбор места для отбивания мяча через  сетку, двумя руками сверху, кулаком, двумя руками снизу, на месте, в прыжке. | 4 |
| 56 | Выбор места при приеме мяча, подачи. | 4 |
| 57 | Выбор места при блокировании (выход в зону «удара»). | 4 |
| 58 | Подачи мяча на точность в зоны, по заданию. | 4 |
| 59 | Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока,  слабо владеющего приемом мяча. | 4 |
| 60 | Страховка партнера, принимающего мяч с подачи,  посланного передачей. | 4 |
| 61 | Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или  снизу. | 4 |
| 62 | Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при  первой передаче. | 4 |
| 63 | Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи. | 4 |
| 64 | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при  второй передаче. | 4 |
| 65 | Взаимодействие игроков задней и передней линии при  первой передаче. | 4 |
| 66 | Взаимодействие игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока  зоны 6 с игроками зон 5 и 1. | 2 |
| 67 | Система игры со второй передачи игроком передней линии. | 4 |
| 68 | Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). | 4 |
| 69 | Расположение игроков при приеме подачи, при системе  игры «углом вперед». | 4 |
| 70 | Учебно – тренировочные игры. | 32 |

# Календарно – тематический план по волейболу 2, 3 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | НАИМЕНОВАНИЕ МАТЕРИАЛА | Кол-во  часов |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОФП. СФП. Чередование способов перемещения на максимальной скорости. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в  России. | 3 |
| 2 | ОФП. СФП. Сочетание способов перемещения с  изученными техническими приемами нападения. | 4 |
| 3 | ОФП. СФП. Сочетание способов перемещений, падений и  стоек с техническими приемами игры в защите. | 5 |
| 4 | ОФП. СФП. Перемещения на максимальной скорости и  чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча. | 4 |
| 5 | ОФП. СФП. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя,  сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями. | 5 |
| 6 | Передачи сверху двумя руками на точность. Тренажерные  устройства для обучения технике игры. | 4 |
| 7 | Передачи сверху двумя руками с чередованием по высоте и  расстоянию. | 5 |
| 8 | Передачи сверху двумя руками из глубины площадки к  сетке. | 4 |
| 9 | Передача сверху двумя руками стоя спиной в направлении  передачи. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. | 5 |
| 10 | Передача сверху двумя руками, с последующим падением и  перекатом на бедро. | 4 |
| 11 | Передача сверху двумя руками в прыжке на месте и после  перемещения. | 5 |
| 12 | Прием сверху двумя руками нижней подачи, верхней  прямой подачи. | 4 |
| 13 | Прием снизу двумя руками нижней подачи, верхней прямой  подачи. | 5 |
| 14 | Прием снизу двумя руками, удара одной рукой в парах  (расстояние 6-8м). | 4 |
| 15 | Прием снизу двумя руками, удара одной рукой в парах через сетку. Соревновательные и тренировочные нагрузки. | 5 |
| 16 | Прием снизу двумя руками с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево). | 4 |
| 17 | Прием снизу двумя руками нападающего удара, верхней  прямой подачи. | 5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 18 | Чередование способов приема мяча в зависимости от  направления и скорости полета мяча. | 4 |
| 19 | Верхняя прямая подача с различной силой. Сведения о  строении и функциях организма человека. | 5 |
| 20 | Верхняя прямая подача через сетку в три продольные зоны:  6-3,1-2,5-4. | 4 |
| 21 | Верхняя прямая подача ближе к боковым и лицевой  линиям. | 5 |
| 22 | Верхняя прямая подача: соревнование на точность попадания в зоны. | 4 |
| 23 | Силовая и планирующая подачи. | 5 |
| 24 | Прямой нападающий удар из зон 4,3,2 | 4 |
| 25 | Прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач  по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие). | 5 |
| 26 | Прямой нападающий удар при противодействии  блокирующих, стоящих на подставке. | 4 |
| 27 | Прямой нападающий удар при противодействии блокирующих. Правила соревнований, их организация и проведение. | 5 |
| 28 | Прямой нападающий удар с удаленных от сетки передач.  Обязанности судей. | 4 |
| 29 | Прямой нападающий удар с передачи назад (за голову) на  месте и в прыжке. | 5 |
| 30 | Имитация нападающего удара и передача через сетку  (скидка) двумя руками и одной. | 4 |
| 31 | Прямой нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6. | 5 |
| 32 | Нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5. | 4 |
| 33 | Учебно – тренировочные игры. | 5 |
| 34 | Учебно – тренировочные игры | 4 |
| 35 | Соревнования в группах занимающихся. | 5 |
| 36 | ОФП. СФП. Одиночное блокирование нападающего удара  по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемого с различных передач. | 4 |
| 37 | Одиночное блокирование нападающих ударов,  выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении. | 5 |
| 38 | Одиночное блокирование нападающих ударов вправо и  влево в зонах 3,4,2 | 4 |
| 39 | Одиночное блокирование нападающих ударов в двух направлениях с различных передач. | 5 |
| 40 | Групповое (двойное) блокирование нападающего удара по  ходу (в зонах 4,2,3), выполняемого с различных передач. | 4 |
| 41 | Групповое (двойное) блокирование нападающих ударов,  выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении. | 5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 42 | Сочетание одиночного и группового блокирования: с  высоких передач - групповое (двойное, тройное), с низких - одиночное. | 4 |
| 43 | Выбор места и чередование способов подач, подач на силу  и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны. | 5 |
| 44 | Выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий). | 4 |
| 45 | Выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены. | 5 |
| 46 | Имитация второй передачи и обман (передача через сетку)  на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке. | 4 |
| 47 | Выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при блокировании. | 5 |
| 48 | Имитация второй передачи вперед и передача назад;  имитация передачи назад и передача вперед. | 4 |
| 49 | Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком  к сетке). | 5 |
| 50 | Взаимодействие игроков передней линии при второй  передаче. | 4 |
| 51 | Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче в условиях различных по характеру первых и вторых передач. | 5 |
| 52 | Взаимодействие игроков задней линии при приеме трудных  мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий. | 4 |
| 53 | Взаимодействие игроков передней линии в защите | 5 |
| 54 | Система игры через игрока передней линии (зона 2). | 4 |
| 55 | Система игры через игрока выходящего с задней линии,  между зон 3 и 2. | 5 |
| 56 | Система игры – расположение игроков при приеме мяча от  соперника «углом назад». | 4 |
| 57 | Выполнение тактических комбинаций «Волна». | 5 |
| 58 | Выполнение тактических комбинаций «Крест». | 4 |
| 59 | Выполнение тактических комбинаций «Обратный крест». | 5 |
| 60 | Выполнение тактических комбинаций «Забег». | 4 |
| 61 | Выполнение тактических комбинаций «Пайп». | 5 |
| 62 | Сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и  «углом назад». | 4 |
| 63 | Чередование изученных технических приемов в различных  сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите. | 5 |
| 64 | Чередование изученных тактических действий:  индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите. | 4 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 65 | Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар-блокирование, передача - прием.  Поточное выполнение технических приемов. | 5 |
| 66 | Переключения в выполнении тактических действий в  нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным. | 4 |
| 67 | Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических  действий. | 5 |
| 68 | Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных  сочетаниях. | 4 |
| 69 | Учебно – тренировочные игры. | 20 |

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе волейболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

* постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
* планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
* увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.
* переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола.

*Основными формами тренировочного процесса являются:*

- групповые тренировочные занятия;

- групповые теоретические занятия;

- восстановительные мероприятия;

- участие в матчевых встречах;

- участие в соревнованиях;

- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия. Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

**Формы аттестации**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы

проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных

технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

# Методическое обеспечение программы

В качестве основной методики подготовки применяется методика, под редакцией А. В. Беляева, М. С. Савина. Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

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

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

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

# Перечень спортивного инвентаря и оборудования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование спортивного инвентаря и оборудования** | **Кол-во** |
| 1 | Гимнастическая скамейка | 6 |
| 2 | Гимнастическая стенка | 2 |
| 3 | Сетка волейбольная | 2 |
| 4 | Свисток | 4 |
| 5 | Мат гимнастический | 7 |
| 6 | Мяч футбольный | 4 |
| 7 | Секундомер | 4 |
| 8 | Канат | 2 |
| 9 | Мяч волейбольный | 20 |
| 10 | Корзина для мячей | 2 |
| 11 | Фишки (конусы) | 10 |
| 12 | Скакалка | 8 |
| 13 | Гантели | 10 |

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

**Список литературы**

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ СДЮШОР.-М., 1982 (ГПН), 1983 (УТГ), (ГСС).
3. Волейбол / Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978
5. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988
6. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991
7. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
8. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог - Иркутск,
9. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев,1999
11. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998
12. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М. Я. Набатниковой.-М.,1982
14. Платонов В. П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев,1997
15. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
16. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.-М.,1995
17. Спортивная медицина: справочное издание - М., 1999 Спортвиные игры под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова.- М.,2000
18. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта.- М., 1987