

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол от 27.05.2019 № 06

УТВЕРЖДАЮ
Директор



Большаков И.В.
Приказ от 30.05.2019 № 94-о

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
Волейбол

Возраст учащихся: 11-12 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Мануилова Е.А.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019 год

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 557 Невского района Санкт-Петербурга. Место нахождения: 192177, Санкт-Петербург, ул. Караваяевская, д. 6, литер А. разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Международный уровень

- Конвенция о правах ребенка
- Конвенция о правах инвалидов, принятая резолюцией 61/106 Генеральной ассамблеи ООН от 13 декабря 2006 года, ратифицированная в Российской Федерации 03.05.2012 г.

Федеральный уровень

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 17.12.2009)
- Федеральный закон Российской Федерации от 8 мая 2010г. N 83-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений»
- Примерные образовательные программы дополнительного образования
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.10.2010г. № 986 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 N 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 N 729-р «Об утверждении плана мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 N 1493 «Об утверждении государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации" на 2016-2020 годы»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 N 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N41 «Об утверждении СанПин 2.4.4 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. Изменений № 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 № 81)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)»

Региональный уровень

- Постановление Правительства Санкт-Петербурга №1649 от 12.12.2011 г. «О реализации Закона Санкт-Петербурга «Социальный кодекс Санкт-Петербурга»» (с изменениями на 14.03.2012)
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 4.06.2014 г. N 453 «О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге" на 2015-2020 годы»
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.06.2015 N

3075-р «Об утверждении Комплекса мер по реализации в Санкт-Петербурге Концепции развития дополнительного образования детей на 2015-2020»

- Постановление от 22 апреля 2015 г. N 355 о реализации закона Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге»
- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 N 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
- Программа развития системы образования Невского района
- Устав ГБОУ школы № 557 и локальные акты школы
- Программа развития ГБОУ школы № 557

Районный

Школьный

Пояснительная записка.

Образовательная программа «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивную* направленность, по уровню освоения *общекультурная*.

Актуальность. Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Программа направлена на привитие навыков не только к занятиям физической культурой, но и на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы направлено на укрепление физического и психологического здоровья ребенка, на углубленное изучение и совершенствование тактических приемов игры в волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Новизна. Программа предусматривает решение задач, направленных на укрепление физического и психического здоровья детей и подростков. При подведении итогов реализации программы предусматривается использование ИКТ (информационных компьютерных технологий).

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших и современных тактических действий, и методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Цель: сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Программа *адресована* подросткам 11-14 лет. Объединение могут посещать все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Условия формирования группы: разновозрастные, допускается дополнительный набор обучающихся на второй год обучения.

Наполняемость в группе составляет: первый год обучения — 15 человек; второй год обучения — 12 человек; третий год обучения — 10 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года - общее количество учебных часов – 144:

1 год обучения: 72 часов в год,

2 год обучения: 72 часов в год.

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемый результат по образовательному компоненту программы: Занимающиеся будут владеть способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Будут соблюдать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, основы методики обучения и тренировки по волейболу. Ознакомятся с правилами игры, техникой и тактикой игры в волейбол, изучат жесты судей. Обучающиеся приобретут знания об истории и происхождении волейбола.

Ожидаемый результат по развивающему компоненту программы: Занимающиеся научатся выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для

поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости; Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите. Будут уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Осуществлять судейство соревнований по волейболу, работать с книгой спортивной направленности, самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

Ожидаемый результат по воспитательному компоненту программы: Занятия по волейболу окажут благоприятное влияние на характер учащихся, изменят в положительную сторону их отношение к себе и к окружающим, а также улучшат их дисциплину и поведение. Обучающиеся приобретут организаторские навыки и умения действовать в коллективе, будут более ответственными, дисциплинированными. Волейбол воспитает у детей привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время.

Формы подведения итогов реализации программы. Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование, сдача контрольных нормативов по общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

2 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов ОФП
- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

Материально – техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимо:

1. Спортивный зал.
2. Оборудованный школьный стадион с искусственным покрытием.
3. Две волейбольные сетки (1 с металлическим тросом, 1 из них с антеннами)
4. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 20 штук.
6. Набивные мячи 6 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение.	1	-	1
2	Общефизическая подготовка.	2	17	19
3	Специальная физическая подготовка.	2	17	19
4	Техническая подготовка.	3	16	19
5	Тактическая подготовка.	1	6	7

6	Психологическая подготовка.	1	1	2
7.	Правила игры.	1	1	2
8.	Соревнования.	-	2	2
9.	Итоговое занятие.	1	-	1
Итого:		12	60	72

**Учебный план
2 год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение.	1	-	1
2	Общефизическая подготовка.	2	8	10
3	Специальная физическая подготовка.	2	21	23
4	Техническая подготовка.	3	18	21
5	Тактическая подготовка.	1	6	7
6	Психологическая подготовка.	1	1	2
7.	Правила игры.	1	1	2
8.	Соревнования.	-	4	4
9.	Итоговое занятие.	2	-	2
Итого:		13	59	72

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

Протокол от 27.05.2019 № 06

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Большаков И.В.

Приказ от 30.05.2019 № 94-о

Рабочая программа дополнительного образования

Волейбол

Группа № 1

Возраст учащихся: 11-12 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Мануилова Е.А.,

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Образовательная программа «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения *общекультурная*.

Актуальность. Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Программа направлена на привитие навыков не только к занятиям физической культурой, но и на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы направлено на укрепление физического и психологического здоровья ребенка, на углубленное изучение и совершенствование тактических приемов игры в волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Новизна. Программа предусматривает решение задач, направленных на укрепление физического и психического здоровья детей и подростков. При подведении итогов реализации программы предусматривается использование ИКТ (информационных компьютерных технологий).

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших и современных тактических действий, и методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Цель: сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Программа **адресована** подросткам 11-12 лет. Объединение могут посещать все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Условия формирования группы: разновозрастные, допускается дополнительный набор обучающихся на второй год обучения.

Наполняемость в группе составляет: первый год обучения — 15 человек; второй год обучения — 12 человек; третий год обучения — 10 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года - общее количество учебных часов – 144:

1 год обучения: 72 часов в год,

2 год обучения: 72 часов в год.

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемый результат по образовательному компоненту программы: Занимающиеся будут владеть способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Будут соблюдать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, основы методики обучения и тренировки по волейболу. Ознакомятся с правилами игры, техникой и тактикой игры в волейбол, изучат жесты судей. Обучающиеся приобретут знания об истории и происхождении волейбола.

Ожидаемый результат по развивающему компоненту программы: Занимающиеся научатся выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости; Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите. Будут уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Осуществлять судейство соревнований по волейболу, работать с книгой спортивной направленности, самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

Ожидаемый результат по воспитательному компоненту программы: Занятия по волейболу окажут благоприятное влияние на характер учащихся, изменят в положительную сторону их отношение к себе и к окружающим, а также улучшат их дисциплину и поведение. Обучающиеся приобретут организаторские навыки и умения действовать в коллективе, будут более ответственными, дисциплинированными. Волейбол воспитает у детей привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение.	1	-	1
2	Общефизическая подготовка.	2	17	19
3	Специальная физическая подготовка.	2	17	19
4	Техническая подготовка.	3	16	19
5	Тактическая подготовка.	1	6	7
6	Психологическая подготовка.	1	1	2
7.	Правила игры.	1	1	2
8.	Соревнования.	-	2	2
9.	Итоговое занятие.	1	-	1
Итого:		12	60	72

**Содержание программы
1 год обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара,
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,

- нападающие удары,

- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,

- групповые действия,

- командные действия.

7. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера,

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке.

- Контрольные испытания по технической подготовке.

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	
				План	Факт
1	ОТ. Введение. История возникновения волейбола	2	Спортивный зал №2	04.09	
2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Спортивный зал №1	11.09	
3	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №2	18.09	
4	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №1	25.09	
5	Тактические действие.	2	Спортивный зал №2	02.10	
6	Тактические действие.	2	Спортивный зал №1	09.10	
7	Тактические действие.	2	Спортивный зал №2	16.10	

8	Специальная физическая подготовка.	2	Спортивный зал №1	23.10	
9	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №2	30.10	
10	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №1	06.11	
11	Контрольные игры и испытания.	2	Спортивный зал №2	13.11	
12	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №1	20.11	
13	Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал №2	27.11	
14	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №1	04.12	
15	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №2	11.12	
16	Специальная физическая подготовка.	2	Спортивный зал №1	18.12	
17	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №2	25.12	
18	Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал №1	15.01	
19	Тактическая подготовка.	2	Спортивный зал №1	22.01	
20	Тактические действие.	2	Спортивный зал №2	29.01	
21	Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал №1	05.02	
22	Тактические действие.	2	Спортивный зал №2	12.02	
23	Тактические действие.	2	Спортивный зал №1	19.02	
24	Специальная физическая подготовка.	2	Спортивный зал №2	26.02	
25	Тактика защиты.	2	Спортивный зал №1	04.03	
26	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №2	11.03	
27	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №1	18.03	
28	Специальная физическая подготовка.	2	Спортивный зал №2	25.03	
29	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №1	01.04	
30	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №2	08.04	
31	Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал № 1	15.04	
32	Тактическая подготовка.	2	Спортивный зал № 2	22.04	
33	Тактическая подготовка.	2	Спортивный зал	29.04	

			№ 1		
34	Техника нападения.	2	Спортивный зал №2	06.05	
35	Техника нападения.	2	Спортивный зал № 1	13.05	
36	Техника защиты. Подведение итогов.	2	Спортивный зал №2	20.05	

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение.	1	-	1
2	Общefизическая подготовка.	2	8	10
3	Специальная физическая подготовка.	2	21	23
4	Техническая подготовка.	3	18	21
5	Тактическая подготовка.	1	6	7
6	Психологическая подготовка.	1	1	2
7.	Правила игры.	1	1	2
8.	Соревнования.	-	4	4
9.	Итоговое занятие.	2	-	2
Итого:		13	59	72

**Содержание программы
2 год обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	
				План	Факт
1	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	1	Спортивный зал № 2		
2	Сведения о строении и функциях организма.	1	Спортивный зал №1		
3	Тактика нападения .	1	Спортивный зал № 2		

4	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
5	Тактика нападения .	1	Спортивный зал № 2		
6	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
7	Тактика нападения.	1	Спортивный зал № 2		
8	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
9	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
10	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
11	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
12	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
13	Техника нападения.	1	Спортивный зал № 2		
14	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
15	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
16	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
17	Тактика нападения.	1	Спортивный зал № 2		
18	Тактика нападения.	1	Спортивный зал №1		
19	Техника защиты и нападения.	1	Спортивный зал № 2		
20	Техника защиты и нападения.	1	Спортивный зал №1		
21	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
22	Техника защиты и нападения.	1	Спортивный зал №1		
23	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
24	Техника защиты и нападения.	1	Спортивный зал №1		
25	Техника защиты и нападения.	1	Спортивный зал № 2		
26	Тактика нападения.	1	Спортивный зал №1		
27	Тактика нападения.	1	Спортивный зал № 2		
28	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
29	Тактика нападения.	1	Спортивный зал		

			№ 2		
30	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
31	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
32	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
33	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
34	Тактика нападения.	1	Спортивный зал №1		
35	Тактика нападения.	1	Спортивный зал № 2		
36	Тактика нападения.	1	Спортивный зал №1		
37	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
38	Тактическая подготовка	1	Спортивный зал №1		
39	Тактическая подготовка	1	Спортивный зал № 2		
40	Тактическая подготовка	1	Спортивный зал №1		
41	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
42	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
43	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
44	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
45	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
46	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
47	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
48	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
49	Тактика защиты.	1	Спортивный зал № 2		
50	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
51	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
52	Тактика защиты.	1	Спортивный зал №1		
53	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
54	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		

55	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
56	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
57	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
58	Тактика защиты.	1	Спортивный зал №1		
59	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
60	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
61	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
62	Тактика защиты.	1	Спортивный зал №1		
63	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
64	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
65	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
66	Тактика защиты.	1	Спортивный зал №1		
67	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
68	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
69	Тактика защиты.	1	Спортивный зал № 2		
70	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
71	Тактика защиты.	1	Спортивный зал № 2		
72	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	ВВЕДЕНИЕ Вводное занятие	Лекция, беседа	Словесный устный изложение, иллюстративно -	Правила спортивных игр, методическое	Опрос.	Компьютер с выходом в Интернет

			демонстрационный.	разработки В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Упражнения и игры с мячами» В.И. Лях, А.А Зданевич Комплексная программы физического воспитания.		т, экран, проектор.
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение. Лекция, практическое занятие	Словесный, фронтальный, круговой, повторный, переменный, дифференцированный, игровой метод, метод показа.	Правила спортивных игр, методические разработки В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Упражнения и игры с мячами» В.И. Лях, А.А Зданевич Комплексная программы физического воспитания.	Зачёт, мониторинг Контрольные тесты и упражнения.	Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи, тренажёры
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, показ видео материала, практическое занятие.	Словесный, фронтальный, круговой, повторный, переменный метод, метод показа, игровой метод.	Методическая литература Перман М «специальная физическая подготовка, карточки с заданиями, методики», карточки с заданиями,	Зачёт, мониторинг Контрольные тесты и упражнения.	Набивные, резиновые, теннисные, волейбольные мячи, гантели, скакалки, компьютер

				методики занятий и тренировок.		ер с выходом в Интернет, экран, проектор.
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Демонстрация технического действия, практическое занятие, иллюстративная демонстрация.	Соревновательный, словесный, повторный, идеомоторный, Метод расчлененного упражнения, метод подводных упражнений.	Методические разработки А.В. Ивойлова (техника, обучение, тренировка), компакт диски с учебным материалом.	Контрольные тесты, упражнения, Мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.	Волейбольные мячи, сетка, настенные крепежи, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, программное обеспечение
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, метод показа, индивидуальный,	Методические разработки М.Е. Амалина «Тактик	Контрольные тесты с заданиями.	Волейбольные мячи, сетка, настенные

Оценочные и методические материалы

Форма и режим занятий

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 и высоких спортивных результатов обучающимися. 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 включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Занятия групп 1 года обучения проводится 1 раз в неделю по 2 академических часа (возможно совмещение 2-х занятий – продолжительность 1 час 30 минут). Форма организации деятельности детей: индивидуальная, индивидуально-групповая, фронтальная, групповая, поточная. Формы занятий: лекция, беседа, практическое занятие, зачет, матчи, турниры, соревнования, мониторинг.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап (девушки и юноши)

Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	5	5
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
Подача на точность: верхняя прямая; верхняя прямая по зонам.	3	3	3	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5			3	3
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1			2	3
Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			3	3
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				

Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4
Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар			3	4
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			4	5
Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	5	6

**Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке
(девушки и юноши)**

Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
Прием снизу, верхняя передача	5	6	8	6
Нападающий удар, блокирование				4
Блокирование - вторая передача				5
Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению			3	3

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу
Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

- Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
- Бег 30 м: 5х6м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен 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.

- 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 50x50 см. 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.

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

- Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание 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.

- Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Техническая подготовка

- 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, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

- Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, 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.

- Испытания на точности подачи. 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 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

- Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

- Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет

попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается.

- Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

- Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

- Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячемет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

- 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.

- 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 учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

- Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

- Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка.

- Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая

передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

- Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.).

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Теоретическая подготовка. Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская подготовка. Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Список литературы

Литература, использованная при составлении программы:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н.Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
3. Бриль М.С.и Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1979. - №12. - С. 5-7.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Динейка К.В. 10 уроков психологической тренировки. - М.: ФиС, 1987. - 62 с.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
10. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.

Литература, рекомендуемая для педагога:

1. Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте // Психология и современный спорт, 1982. - №2. - С. 120-128.
2. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
3. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
4. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
5. Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Программа: Учебное издание / Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
6. Иванова, Л.М. Отличительные особенности создания нетрадиционных средств подготовки в спортивных играх / Л.М. Иванова, А.А. Гераськин, В.Н. Притыкин // матер.межд. научн. конф. психологов спорта и физическ. культуры "Рудиковские чтения". - Москва: 2004. - С. 18-20.
7. Ковалько, В.И. Индивидуальная тренировка /В.И. Ковалько. – М.: Советский спорт, 1960.
8. Коузи, Б. Баскетбол. Концепция и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
9. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Литература, рекомендуемая для детей:

1. Волков В.Ю., Пономарев Г.Н., Щербаков В.Г. Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Часть 2. - СПб.: Нестер, 2000. - 206 с.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
4. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
5. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
6. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

Протокол от 27.05.2019 № 06

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Большаков И.В.

Приказ от 30.05.2019 № 94-о

Рабочая программа дополнительного образования

Волейбол

Группа № 2

Возраст учащихся: 13-14 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Мануилова Е.А.,

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Образовательная программа «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения *общекультурная*.

Актуальность. Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Программа направлена на привитие навыков не только к занятиям физической культурой, но и на занятиях, которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы направлено на укрепление физического и психологического здоровья ребенка, на углубленное изучение и совершенствование тактических приемов игры в волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Новизна. Программа предусматривает решение задач, направленных на укрепление физического и психического здоровья детей и подростков. При подведении итогов реализации программы предусматривается использование ИКТ (информационных компьютерных технологий).

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших и современных тактических действий, и методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Цель: сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Программа **адресована** подросткам 13-14 лет. Объединение могут посещать все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Условия формирования группы: разновозрастные, допускается дополнительный набор обучающихся на второй год обучения.

Наполняемость в группе составляет: первый год обучения — 15 человек; второй год обучения — 12 человек; третий год обучения — 10 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года - общее количество учебных часов – 144:

1 год обучения: 72 часов в год,

2 год обучения: 72 часов в год.

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемый результат по образовательному компоненту программы: Занимающиеся будут владеть способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Будут соблюдать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, основы методики обучения и тренировки по волейболу. Ознакомятся с правилами игры, техникой и тактикой игры в волейбол, изучат жесты судей. Обучающиеся приобретут знания об истории и происхождении волейбола.

Ожидаемый результат по развивающему компоненту программы: Занимающиеся научатся выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости; Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите. Будут уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Осуществлять судейство соревнований по волейболу, работать с книгой спортивной направленности, самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

Ожидаемый результат по воспитательному компоненту программы: Занятия по волейболу окажут благоприятное влияние на характер учащихся, изменят в положительную сторону их отношение к себе и к окружающим, а также улучшат их дисциплину и поведение. Обучающиеся приобретут организаторские навыки и умения действовать в коллективе, будут более ответственными, дисциплинированными. Волейбол воспитает у детей привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение.	1	-	1
2	Общефизическая подготовка.	2	17	19
3	Специальная физическая подготовка.	2	17	19
4	Техническая подготовка.	3	16	19
5	Тактическая подготовка.	1	6	7
6	Психологическая подготовка.	1	1	2
7.	Правила игры.	1	1	2
8.	Соревнования.	-	2	2
9.	Итоговое занятие.	1	-	1
Итого:		12	60	72

**Содержание программы
1 год обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара,
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,

- нападающие удары,

- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,

- групповые действия,

- командные действия.

7. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера,

- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке.

- Контрольные испытания по технической подготовке.

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	
				План	Факт
1	ОТ. Введение. История возникновения волейбола	2	Спортивный зал №2	06.09	
2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Спортивный зал №1	13.09	
3	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №2	20.09	
4	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №1	27.09	
5	Тактические действие.	2	Спортивный зал №2	04.10	
6	Тактические действие.	2	Спортивный зал №1	11.10	
7	Тактические действие.	2	Спортивный зал №2	18.10	

8	Специальная физическая подготовка.	2	Спортивный зал №1	25.10	
9	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №2	01.11	
10	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №1	08.11	
11	Контрольные игры и испытания.	2	Спортивный зал №2	15.11	
12	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №1	22.11	
13	Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал №2	29.11	
14	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №1	06.12	
15	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №2	13.12	
16	Специальная физическая подготовка.	2	Спортивный зал №1	20.12	
17	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №2	17.01	
18	Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал №1	24.01	
19	Тактическая подготовка.	2	Спортивный зал №1	31.01	
20	Тактические действие.	2	Спортивный зал №2	07.02	
21	Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал №1	14.02	
22	Тактические действие.	2	Спортивный зал №2	21.02	
23	Тактические действие.	2	Спортивный зал №1	28.02	
24	Специальная физическая подготовка.	2	Спортивный зал №2	06.03	
25	Тактика защиты.	2	Спортивный зал №1	13.03	
26	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №2	20.03	
27	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №1	27.03	
28	Специальная физическая подготовка.	2	Спортивный зал №2	03.04	
29	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №1	10.04	
30	Техническая подготовка.	2	Спортивный зал №2	17.04	
31	Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал № 1	24.04	
32	Тактическая подготовка.	2	Спортивный зал № 2	01.05	
33	Тактическая подготовка.	2	Спортивный зал	08.05	

			№ 1		
34	Техника нападения.	2	Спортивный зал №2	15.05	
35	Техника нападения.	2	Спортивный зал № 1	22.05	
36	Техника защиты. Подведение итогов.	2	Спортивный зал №2		

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение.	1	-	1
2	Общefизическая подготовка.	2	8	10
3	Специальная физическая подготовка.	2	21	23
4	Техническая подготовка.	3	18	21
5	Тактическая подготовка.	1	6	7
6	Психологическая подготовка.	1	1	2
7.	Правила игры.	1	1	2
8.	Соревнования.	-	4	4
9.	Итоговое занятие.	2	-	2
Итого:		13	59	72

**Содержание программы
2 год обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	
				План	Факт
1	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	1	Спортивный зал № 2		
2	Сведения о строении и функциях организма.	1	Спортивный зал №1		
3	Тактика нападения .	1	Спортивный зал № 2		

4	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
5	Тактика нападения .	1	Спортивный зал № 2		
6	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
7	Тактика нападения.	1	Спортивный зал № 2		
8	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
9	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
10	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
11	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
12	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
13	Техника нападения.	1	Спортивный зал № 2		
14	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
15	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
16	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
17	Тактика нападения.	1	Спортивный зал № 2		
18	Тактика нападения.	1	Спортивный зал №1		
19	Техника защиты и нападения.	1	Спортивный зал № 2		
20	Техника защиты и нападения.	1	Спортивный зал №1		
21	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
22	Техника защиты и нападения.	1	Спортивный зал №1		
23	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
24	Техника защиты и нападения.	1	Спортивный зал №1		
25	Техника защиты и нападения.	1	Спортивный зал № 2		
26	Тактика нападения.	1	Спортивный зал №1		
27	Тактика нападения.	1	Спортивный зал № 2		
28	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
29	Тактика нападения.	1	Спортивный зал		

			№ 2		
30	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
31	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
32	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
33	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
34	Тактика нападения.	1	Спортивный зал №1		
35	Тактика нападения.	1	Спортивный зал № 2		
36	Тактика нападения.	1	Спортивный зал №1		
37	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
38	Тактическая подготовка	1	Спортивный зал №1		
39	Тактическая подготовка	1	Спортивный зал № 2		
40	Тактическая подготовка	1	Спортивный зал №1		
41	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
42	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
43	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
44	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
45	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
46	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
47	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
48	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
49	Тактика защиты.	1	Спортивный зал № 2		
50	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
51	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
52	Тактика защиты.	1	Спортивный зал №1		
53	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
54	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		

55	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
56	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
57	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
58	Тактика защиты.	1	Спортивный зал №1		
59	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
60	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
61	Тактическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
62	Тактика защиты.	1	Спортивный зал №1		
63	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
64	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
65	Общая физическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
66	Тактика защиты.	1	Спортивный зал №1		
67	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал № 2		
68	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
69	Тактика защиты.	1	Спортивный зал № 2		
70	Техническая подготовка.	1	Спортивный зал №1		
71	Тактика защиты.	1	Спортивный зал № 2		
72	Специальная физическая подготовка.	1	Спортивный зал №1		

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	ВВЕДЕНИЕ Вводное занятие	Лекция, беседа	Словесный устный изложение, иллюстративно -	Правила спортивных игр, методические	Опрос.	Компьютер с выходом в Интернет

			демонстрационный.	разработки В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Упражнения и игры с мячами» В.И. Лях, А.А Зданевич Комплексная программы физического воспитания.		т, экран, проектор.
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение. Лекция, практическое занятие	Словесный, фронтальный, круговой, повторный, переменный, дифференцированный, игровой метод, метод показа.	Правила спортивных игр, методические разработки В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Упражнения и игры с мячами» В.И. Лях, А.А Зданевич Комплексная программы физического воспитания.	Зачёт, мониторинг Контрольные тесты и упражнения.	Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи, тренажёры
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, показ видео материала, практическое занятие.	Словесный, фронтальный, круговой, повторный, переменный метод, метод показа, игровой метод.	Методическая литература Перман М «специальная физическая подготовка, карточки с заданиями, методики», карточки с заданиями,	Зачёт, мониторинг Контрольные тесты и упражнения.	Набивные, резиновые, теннисные, волейбольные мячи, гантели, скакалки, компьютер

				методики занятий и тренировок.		ер с выходом в Интернет, экран, проектор.
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Демонстрация технического действия, практическое занятие, иллюстративная демонстрация.	Соревновательный, словесный, повторный, идеомоторный, Метод расчлененного упражнения, метод подводящих упражнений.	Методические разработки А.В. Ивойлова (техника, обучение, тренировка), компакт диски с учебным материалом.	Контрольные тесты, упражнения, Мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.	Волейбольные мячи, сетка, настенные крепежи, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор, программное обеспечение
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, метод показа, индивидуальный,	Методические разработки М.Е. Амалина «Тактик	Контрольные тесты с заданиями.	Волейбольные мячи, сетка, настенные

Оценочные и методические материалы

Форма и режим занятий

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 и высоких спортивных результатов обучающимися. 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 включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Занятия групп 1 года обучения проводится 1 раз в неделю по 2 академических часа (возможно совмещение 2-х занятий – продолжительность 1 час 30 минут). Форма организации деятельности детей: индивидуальная, индивидуально-групповая, фронтальная, групповая, поточная. Формы занятий: лекция, беседа, практическое занятие, зачет, матчи, турниры, соревнования, мониторинг.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап (девушки и юноши)

Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	5	5
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4			3	4
Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	3	4
Подача на точность: верхняя прямая; верхняя прямая по зонам.	3	3	3	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5			3	3
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1			2	3
Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность			2	3
Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	4	
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали				2

Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)

Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом			3	3
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом				

Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет			3	4
Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар			3	4
Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное			4	5
Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников		4	5	6

**Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке
(девушки и юноши)**

Контрольные нормативы	Этап начальной подготовки (на конец учебного года)		Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)	
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
Прием снизу, верхняя передача	5	6	8	6
Нападающий удар, блокирование				4
Блокирование - вторая передача				5
Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению			3	3

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу
Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

- Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
- Бег 30 м: 5х6м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
- Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен 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.

- 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 50x50 см. 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.

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

- Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание 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.

- Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

Техническая подготовка

- 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, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

- Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, 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.

- Испытания на точности подачи. 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 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

- Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

- Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет

попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается.

- Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

- Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

- Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячемет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

- 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.

- 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 учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

- Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

- Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка.

- Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая

передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

- Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.).

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Теоретическая подготовка. Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Инструкторская и судейская подготовка. Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Список литературы

Литература, использованная при составлении программы:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н.Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
3. Бриль М.С.и Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1979. - №12. - С. 5-7.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
6. Динейка К.В. 10 уроков психологической тренировки. - М.: ФиС, 1987. - 62 с.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
10. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.

Литература, рекомендуемая для педагога:

1. Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте // Психология и современный спорт, 1982. - №2. - С. 120-128.
2. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
3. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
4. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
5. Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Программа: Учебное издание / Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
6. Иванова, Л.М. Отличительные особенности создания нетрадиционных средств подготовки в спортивных играх / Л.М. Иванова, А.А. Гераськин, В.Н. Притыкин // матер.межд. научн. конф. психологов спорта и физическ. культуры "Рудиковские чтения". - Москва: 2004. - С. 18-20.
7. Ковалько, В.И. Индивидуальная тренировка /В.И. Ковалько. – М.: Советский спорт, 1960.
8. Коузи, Б. Баскетбол. Концепция и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
9. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Литература, рекомендуемая для детей:

1. Волков В.Ю., Пономарев Г.Н., Щербаков В.Г. Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Часть 2. - СПб.: Нестер, 2000. - 206 с.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
4. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
5. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
6. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.