

Управление образованием Администрации Муниципального образования
«Муниципальный округ Кезский район Удмуртской республики»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кабалудская средняя общеобразовательная школа»
Кезского района Удмуртской Республики



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

для детей 11 - 17 лет

срок реализации: 1 год

Составитель:

Лекомцев Валерий Серафимович

педагог дополнительного образования

с.Кабалуд, 2023

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
1. Пояснительная записка**

Общая характеристика программы:

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:»

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённая Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года»;
9. Устава учреждения, Локального акта учреждения ««Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».
10. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений» под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича(2012г.), допущенный Министерством образования и науки Российской Федерации.

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру назвали «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие

действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

1.1. Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Обобщенные ориентиры направленности: укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Приоритетные направления: здоровьесберегающие технологии.

1.2. Уровень программы: программа одноуровневая, базовая.

1.3. Актуальность программы.

Обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Технические приемы и тактические действия игры «Волейбол» включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а так же помогают в нравственном воспитании детей и подростков, формируются потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятие спортом дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствует поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляет здоровье.

Целесообразность и актуальность данной программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток игровых умений и навыков и овладеть необходимыми приёмами игры, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Кроме того, в школе сложились определенные спортивные традиции: первенство школы по волейболу, спортивные праздники, участие в различных соревнованиях. Для того чтобы сохранять все эти традиции и обеспечивать достаточно высокий уровень организации спортивных мероприятий и выступлений, необходимо дать возможность наиболее способным и заинтересованным учащимся развивать и совершенствовать навыки и умения, расширять опыт и знания. Все это возможно при наличии организованных занятий в системе дополнительного образования во внеурочное время. Замечено, что учащиеся, занимающиеся в спортивных секциях, являются образцом для подражания среди сверстников и верными помощниками для учителя, что в целом улучшает и школьный учебный процесс по предмету «Физическая культура».

1.4. Отличительные особенности программы. Данная программа направлена на выполнение программных требований физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных(часах) и качественных (нормативных требованиях) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу так как школа малокомплектная в отличии от программы спортивных школ.

1.5. Новизна: В программе предоставлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей для разного уровня развития и возраста учащихся.

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

1.7. Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся МБОУ «Кабалудская СОШ» среднего и старшего звена, 11-17 лет в количестве 10 человек, допущенных врачом к занятиям физической культурой, с учетом возрастных, физиологических, психических особенностей развития.

1.8. Практическая значимость: в приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладеть «играючи» новыми двигательными умениями и навыками, утверждении приоритета между оздоровительно-тренировочной направленностью занятий в секции и её направленностью на развитие личности обучающегося.

1.9. Преимущество программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков волейбола и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

1.10-1.11. Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 9 месяцев в год, 36 недель, 108 часов.

1.12. Особенности реализации и формы организации образовательного процесса: Программа составлена для детей среднего и старшего школьного возраста разных возрастных категорий. Обучение осуществляется в групповой форме, группа разновозрастная.

1.13. Формы обучения в программе «Волейбол» используются разнообразные:

- словесные формы: формы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
- наглядные формы: применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические формы: формы упражнений, игр и соревнований, предусматривающие многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Формы обучения. Очная

1.14. Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу (1 ак. час = 40 минут). Продолжительность занятия соответствует рекомендациям СанПиН. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

2. Цель и задачи программы:

2.1. Цель программы: Содействие физическому развитию детей и подростков, воспитание гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2.2.Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований

3. Содержание программы

3.1.Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	3	2,5	0.5	Опрос, наблюдение за эвакуацией
2.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), общеразвивающие упражнения (ОРУ) (приложение 4,5)	24	2,5	21,5	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2.1	Гимнастические упражнения	4	0.5	3.5	Наблюдение
2.2	Акробатические упражнения	4	0.5	3.5	Наблюдение
2.3	Легкоатлетические упражнения	6	0.5	5.5	Наблюдение
2.4	Спортивные игры	5	0.5	4.5	Наблюдение
2.5	Подвижные игры	5	0.5	4.5	Наблюдение
3.	Техническая подготовка (приложение 6)	46	14	32	ВК, наблюдение за техникой выполнения
3.1	Стойка игрока	4	2	2	Наблюдение за техникой
3.2	Техника приема и подачи мяча	7	2	5	Наблюдение за техникой
3.3	Верхняя передача мяча	7	2	5	Наблюдение за техникой
3.4	Нижняя передача мяча	7	2	5	Наблюдение за

					техникой
3.5	Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача.	8	2	6	Наблюдение за техникой, мониторинг.
3.6	Прием мяча двумя руками снизу	6	2	4	Наблюдение за техникой
3.7	Прием мяча двумя руками сверху	7	2	5	ПА, сдача контрольных нормативов
4	Тактическая подготовка (приложение 7)	35	8,5	26,5	Наблюдение, разбор проведенных игр, устранение ошибок
4.1	Комбинации из передвижений.	6	2	4	Наблюдение за техникой
4.2	Позиционное нападение	5	1	4	Наблюдение за техникой
4.3	Передвижение игрока в стойке	5	1	4	Наблюдение за техникой
4.4	Прямой нападающий удар.	7	2	5	Наблюдение за техникой
4.5	Соревновательная практика	8	2	6	наблюдение за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок
4.6	Интегральная подготовка (приложение 8)	4	0,5	3,5	Наблюдение за техникой, устранение ошибок
	Итого часов:	108	27,5	80,5	

3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка

- Теоретическая часть:

Инструктаж по пожарной безопасности, технике безопасности в спортивном зале, на открытой спортивной площадке, при проведении занятий по волейболу, баскетболу, футболу, при проведении массовых спортивных мероприятий. Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.

Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Практическая часть: тренировка в эвакуации из спортивного зала.

Форма контроля: опрос, наблюдение за эвакуацией

2. Общая физическая подготовка(ОФП), специальная физическая подготовка(СФП), общеразвивающие упражнения(ОРУ)

Теоретическая часть: ознакомление с упражнениями для развития физических качеств волейболиста, общих физических качеств.

Практическая часть: Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения (ОРУ), направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

Выполнение упражнений для развития скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно- силовых качеств посредством гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений, спортивных и подвижных игр

Форма контроля: Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов, наблюдение за техникой и тактикой выполнения.

2.1 Гимнастические упражнения

Теория:

• «Влияние физических упражнений на организм занимающихся». (Приложение 1)
Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

• Классификация общеразвивающих упражнений

Практика:

- ОРУ для мышц туловища и живота;
- ОРУ для мышц рук и плечевого пояса;
- ОРУ для мышц ног;
- ОРУ для мышц задней поверхности бедра;

2.2 Акробатические упражнения

Теория:

• «Сведения о строении и функциях организма человека». (Приложение 1)

Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

- Акробатические упражнения, виды;
- Инструктаж;

Практика:

- Выполнение акробатических упражнений.

2.3 Легкоатлетические упражнения

Теория:

- *«Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль»*. (Приложение 1)

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

- Легкоатлетические упражнения, виды
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение легкоатлетических упражнений

2.4 Спортивные игры

Теория:

- *«Планирование и контроль»* (Приложение 1)

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

- Разновидности спортивных игр
- Инструктаж

Практика:

- Спортивные игры

2.5 Подвижные игры

Теория:

- Разновидности подвижных игр
- Инструктаж

Практика:

- Подвижные игры

3. Раздел «Техническая подготовка»

3.1 Стойка игрока

Теоретическая часть: теоретические навыки овладение техникой передвижения и стоек, правила оказания первой помощи.

Практическая часть: стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Форма контроля: ВК, наблюдение за техникой выполнения

3.2 Техника приема и подачи мяча

Теоретическая часть: теоретические основы передачи мяча: способы и приемы.

Практическая часть: выработка приемов нижней, верхней подачи мяча, верхняя прямая подача, нижняя прямая подача

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

3.3 Верхняя передача мяча

Теоретическая часть: изучении основных особенностей верхней передачи мяча.

Практическая часть: отработка техники приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах;

отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

3.4 Нижняя передача мяча

Теоретическая часть: изучение основных особенностей нижней передачи мяча.

Практическая часть: отработка техники приема и передачи мяча снизу одной рукой; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах, в тройках; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

3.5 Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача

Теоретическая часть: особенности стойки игроков при передаче мяча.

Практическая часть: Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

3.6 Прием мяча двумя руками снизу

Теоретическая часть: особенности стойки игрока при приемах мяча.

Практическая часть: Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием мяча снизу в группе на месте и после перемещения.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

3.7 Прием мяча двумя руками сверху

Теоретическая часть: особенности стойки игрока при приемах мяча.

Практическая часть: Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Прием мяча на задней линии.

Форма контроля: ПА, наблюдение за техникой выполнения

4. Раздел «Тактическая подготовка»

4.1 Комбинации из передвижений.

Теоретическая часть: особенности перемещения по зонам, расстановка игроков.

Практическая часть: Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

4.2. Позиционное нападение

Теоретическая часть: особенности / правила выбора места для нападающего удара

Практическая часть: отработка прыжков, удары по мячу через сетку, отработка приемов нападения

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения, организованный показ видео и фото материала, использование интернет источников .

4.3 Передвижение игрока в стойке

Теоретическая часть: особенности игрока в стойке

Практическая часть: выполнение передачи мяча в парах с передвижением, выполнение комплекса упражнений направленных на отработку передвижения игрока

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

4.4 Прямой нападающий удар.

Теоретическая часть: разбор особенностей нападающего удара

Практическая часть: отработка ударов по мячу в парах, удары мяча в стену, в пол сильнейшей рукой, нападения в зоне 2, 3, 4, 6

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

4.5 Соревновательная практика

Теоретическая часть: повторение основных правил волейбола, особенности судейства, судейские жесты, техника безопасности во время игры, регламент проведения соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практическая часть: участие в соревнованиях.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок

4.6. Интегральная подготовка

Теоретическая часть: чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях; инструктаж, устранение ошибок.

Практическая часть: чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; чередование технических приемов и их способов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приемов.

4 Планируемые результаты:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение, норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты

-готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к

учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты–освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

-определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами

Регулятивные УУД: определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий; уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала; учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы: осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные занятия и спортивно оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Номер темы	Количество часов	Место проведения	Контроль
1	Сентябрь	05.09.2023	1	1	Спортивный зал	Опрос, наблюдение за эвакуации
2	Сентябрь	06.09.2023	2.1	1	Спортивный зал	ВК
3	Сентябрь	07.09.2023	3.1	1	Спортивный зал	ВК
4	Сентябрь	12.09.2023	3.1	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
5	Сентябрь	13.09.2023	3.1	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
6	Сентябрь	14.09.2023	3.1	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
7	Сентябрь	19.09.2023	2.1	1	Спортивный зал	Наблюдение,
8	Сентябрь	20.09.2023	2.2	1	Спортивный зал	Наблюдение,
9	Сентябрь	21.09.2023	3.2	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
10	Сентябрь	26.09.2023	3.2	1		
11	Сентябрь	27.09.2023	3.2	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ

12	Октябрь	03.10.2023	3.2	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
13	Октябрь	04.10.2023	3.2	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
14	Октябрь	05.10.2023	2.3	1	Спортивный зал	Наблюдение
15	Октябрь	10.10.2023	2.3.	1	Спортивный зал	Наблюдение
16	Октябрь	11.10.2023	2.3	1	Спортивный зал	Наблюдение
17	Октябрь	12.10.2023	3.2	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
18	Октябрь	17.10.2023	3.2	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
19	Октябрь	18.10.2023	2.3	1	Спортивный зал	Наблюдение
20	Октябрь	19.10.2023	2.2	1	Спортивный зал	Наблюдение
21	Октябрь	24.10.2023	3.3	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
22	Октябрь	25.10.2023	3.3	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
23	Октябрь	26.10.2023	3.3	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
24	Октябрь	31.10.2023	4.5	1	Спортивный зал	наблюдение за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок
25	Ноябрь	01.11.2023	3.3	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
26	Ноябрь	02.11.2023	3.3	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
27	Ноябрь	07.11.2023	3.3	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
28	Ноябрь	08.11.2023	3.3	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
29	Ноябрь	09.11.2023	2.5	1	Спортивный зал	Наблюдение
30	Ноябрь	14.11.2023	3.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
31	Ноябрь	15.11.2023	3.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
32	Ноябрь	16.11.2023	3.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
33	Ноябрь	21.11.2023	3.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ

34	Ноябрь	22.11.2023	2.1	1	Спортивный зал	Наблюдение
35	Ноябрь	23.11.2023	3.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
36	Ноябрь	28.11.2023	3.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
37	Ноябрь	29.11.2023	3.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
38	Ноябрь	30.11.2023	2.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
39	Декабрь	05.12.2023	3.5	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
40	Декабрь	06.12.2023	3.5.	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
41	Декабрь	07.12.2023	3.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой, мониторинг.
42	Декабрь	12.12.2023	3.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой, мониторинг.
43	Декабрь	13.12.2023	2.2	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой, мониторинг.
44	Декабрь	14.12.2023	2.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой, мониторинг.
45	Декабрь	19.12.2023	3.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой, мониторинг.
46	Декабрь	20.12.2023	3.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой, мониторинг.
47	Декабрь	21.12.2023	3.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой, мониторинг.
48	Декабрь	26.12.2023	3.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой, мониторинг.
49	Декабрь	27.12.2023	2.4	1	Спортивный зал	Наблюдение
50	Декабрь	28.12.2023	3.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
51	Январь	09.01.2024	3.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
52	Январь	10.01.2024	1	1	Спортивный зал	Опрос ,наблюдение
53	Январь	11.01.2024	3.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
54	Январь	16.01.2024	3.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
55	Январь	17.01.2024	3.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
56	Январь	18.01.2024	3.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой

57	Январь	23.01.2024	4.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок анализ
58	Январь	24.01.2024	3.7	1	Спортивный зал	ПА, сдача контрольных нормативов
59	Январь	25.01.2024	3.7	1	Спортивный зал	ПА, сдача контрольных нормативов
60	Январь	30.01.2024	3.7.	1	Спортивный зал	ПА, сдача контрольных нормативов
61	Январь	31.01.2024	3.7	1	Спортивный зал	ПА, сдача контрольных нормативов
62	Февраль	06.02.2024	3.7	1	Спортивный зал	ПА, сдача контрольных нормативов
63	Февраль	07.02.2024	3.7	1	Спортивный зал	ПА, сдача контрольных нормативов
64	Февраль	08.02.2024	3.7	1	Спортивный зал	ПА, сдача контрольных нормативов
65	Февраль	13.02.2024	4.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок
66	Февраль	14.02.2024	4.1	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
67	Февраль	15.02.2024	4.1	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
68	Февраль	20.02.2024	4.1	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
69	Февраль	21.02.2024	4.1	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
70	Февраль	22.02.2024	4.1	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
71	Февраль	23.02.2024	4.5	1	Спортивный зал	Наблюдение, за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок
72	Февраль	23.02.2024	4.5.	1	Спортивный зал	Наблюдение, за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок
73	Февраль	27.02.2024	4.1	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
74	Февраль	28.02.2024	2.5	1	Спортивный зал	Наблюдение
75	Февраль	29.02.2024	2.4	1	Спортивный зал	Наблюдение

					зал	
76	Март	05.03.2024	4.2	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
77	Март	06.03.2024	4.2	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
78	Март	07.03.2024	4.2	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
79	Март	12.03.2024	4.2	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
80	Март	13.03.2024	4.2	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
81	Март	14.03.2024	4.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
82	Март	19.03.2024	4.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
83	Март	20.03.2024	2.3	1	Спортивный зал	Наблюдение
84	Март	21.03.2024	4.3	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
85	Март	26.03.2024	4.3	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
86	Март	27.03.2024	4.3	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
87	Март	28.03.2024	4.3	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
88	Апрель	02.04.2024	4.3	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
89	Апрель	03.04.2024	2.1	1	Спортивный зал	Наблюдение
90	Апрель	04.04.2024	2.5	1	Спортивный зал	Наблюдение
91	Апрель	09.04.2024	4.4	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
92	Апрель	10.04.2024	4.4	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
93	Апрель	11.04.2024	4.4.	1		
94	Апрель	16.04.2024	4.4	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
95	Апрель	17.04.2024	2.2	1	Спортивный зал	Наблюдение
96	Апрель	18.04.2024	4.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
97	Апрель	23.04.2024	2.3	1	Спортивный зал	Наблюдение
98	Апрель	24.04.2024	4.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ

99	Апрель	25.04. 2024	2.4	1	Спортивный зал	Наблюдение
100	Апрель	30.04. 2024	4.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
101	Май	07.05. 2024	2.5	1	Спортивный зал	Наблюдение
102	Май	08.05. 2024	4.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок
103	Май	14.05.2024	2.4	1	Спортивный зал	Наблюдение
104	Май	15.05.2024	2.5	1	Спортивный зал	Наблюдение
105	Май	16.05.2024	4.3	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
106	Май	21.05.2024	4.3	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
107	Май	22.05.2024	4.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок
108	Май	23.05.2024	1	1	Спортивный зал	Опрос, наблюдение за эвакуацией

Итого : 108 часа

2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо:

материально-техническое обеспечение:

- сетка волейбольная - 1 шт.
- стойки для сетки – 1 пара
- мяч волейбольный – 5 шт.
- мяч набивной – 1 шт.
- мяч баскетбольный – 8 шт.
- теннисный мяч – 8 шт.
- координационная лесенка – 1 шт.
- скакалки – 16 шт.
- барьеры – 2 шт.
- спортивный зал – 1 шт.

Обеспечение программы методическими видами продукции: теоретический материал, буклеты, книги, журналы, электронные материалы, учебные образовательные и воспитательные фильмы, презентации.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, знающий возрастную педагогику и психологию, с высшим или средним специальным образованием.

Информационные ресурсы Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы. Основные источники:

1. Железняк Ю.Д., В.А. Кунянский, Волейбол у истоков мастерства, М: Физкультура и спорт, 1998.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодинский, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
3. Организация работы спортивных секций в школе: программы-рекомендации// авт.-сост. А.Н. Каинов – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Официальный сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.school1298.ru>

3. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической и теоретической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Основным способом фиксации результатов является дневник достижений учащихся, произвольной формы в соответствии с видами испытаний .

3.1. Формы аттестации и контроля:

- участие в соревнованиях;
- портфолио учащихся.
- показатели теоретической, физической, технической и тактической подготовленности.(приложения 2 и 3)

3.2. Оценочные материалы.

Системой оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Раздел	Методы диагностики	Описание
Волейбол	Входная диагностика (сдача нормативов)	Оно предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.
	Промежуточная аттестация (наблюдение)	Раздел который предусматривает проведение теоретического и практического занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
	Итоговая аттестация. Контрольная игра,	Проводится в конце года обучения и предполагает

	<p>наблюдение и обсуждение результатов.</p>	<p>зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям</p>
--	--	---

3.3. Методические материалы.

Разделы	Темы	Учебно-методические,наглядные, дидактические материалы,методические разработки,материально-техническое оснащение.	Литература
Волейбол	Вводное занятие	Инструктажи по технике безопасности. теоретическая подача материала (словесным методом) с демонстрацией упражнений, затем практическая деятельность - выполнение упражнения учащимся.	А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов /Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.

	<p>Общая физическая подготовка (ОФП) - общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p>	<p>Спортивный инвентарь(Волейбольная сетка, мяч, набивные мячи, скакалки, удочка прыжковая. Упражнения для развития силы,упражнения для развития специальной прыгучести,развитие специальной быстроты,развитие выносливости.</p>	<p>Современная система спортивной подготовки.Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.</p>
	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Упражнения для развития силы,упражнения для развития специальной прыгучести,развитие специальной быстроты,развитие выносливости. Спортивный инвентарь(Волейбольная сетка, мяч, набивные мячи, скакалки, удочка прыжковая.</p>	<p>Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции.</p>
	<p>Техническая подготовка</p>	<p>Занятие игра - привлечение учащихся к игре позволяет достичь эффекта раскрепощения, активного поиска умение анализировать принимать решения, общаться. Занятие соревнование – основывается на принципах соревновательности, интереса быстрой реакции, в ходе занятия группа делится на две команды, которые соревнуются между собой. Судейская бригада ставит баллы, оценивает</p>	<p>Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич</p>

		приобретенные умения и навыки.	
Тактическая подготовка	<p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия 2.Групповые действия.3Командные действия.</p> <p>Тактика защиты</p> <p>Индивидуальные действия2.Групповые действия.3Командные действия.</p>	<p>Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции.</p> <p>Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).</p>	
Интегральная подготовка	<p>Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).</p> <p>Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.</p> <p>Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.</p>	<p>Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наукА.А. Зданевич).</p>	

	Соревнования	Обзорные беседы; Обсуждение игровых моментов. Наглядные методы: Самостоятельный разбор тактических действий игроков; Просмотр видеокассет игр по волейболу, участие в соревнованиях.	Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции.
	Контрольные испытания	Контрольные испытания тесты по физической подготовке, сдача нормативов, здоровьесберегающие технологии.	Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
	Итоговое занятие	Подведение итогов года, анализ результатов, награждение поощрение.	

4. Рабочая программа воспитания.

1. Характеристика объединения «Волейбол»

Деятельность объединения «Волейбол»: имеет физкультурно-спортивную направленность. Количество обучающихся объединения «Волейбол» составляет 12-16 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 11 до 17 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

2. Цель, задачи и планируемые результаты воспитательной работы

Цель воспитания: Формирования культуры здорового образа жизни и физической активности обучающихся, использование полученных знания в повседневной жизни. Создание условий для формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физическом воспитании для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- формирование у детей и потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- оздоровление детей и повышение уровня их физической подготовленности;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков с целью привлечения их к специализированным занятиям для достижения результатов;
- формирование потребности стойкого интереса к занятиям л/атлетикой;

Результат воспитания: Привлечение детей к здоровому образу жизни. Правильное отношение к здоровому образу жизни будет являться, развитие ценностного отношения к своему здоровью. Воспитание силы воли, ответственности, формирования правильных жизненных установок. Трудлюбие, позитивное отношения к спорту. Статистика выступление на соревнованиях в течение года. Улучшение результата в течение года.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающиеся является педагогическое наблюдение .

3. Работа с коллективом учащихся

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

4. Работа с родителями

Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)

5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Дни открытых дверей	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности объединений МБУДО «Кезская СШ»	01.09.2023-15.09.2024	
2	Родительское собрание	Информирование родителей выявление и	01.10-15.10.2023	

		решения текущих проблем.		
3	Спортивные праздники.	Привлечение родителей к спортивно-массовым, культурным мероприятиям	В течение года	

Список литературы.

Список литературы для педагога

1. А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов /Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
3. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва /Справочник учителя физической культуры/. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2.
5. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы).
6. Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции.
7. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
9. Л. Миллер /Спортивная медицина: учебное пособие. М- Спорт., 2016г.
10. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. /Спортивные игры / -М., 2000.

Интернет ресурсы:

1. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
6. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

Материалы для оценки планируемых результатов освоения программы

Приложение 1

Теоретическая подготовка

1. *Физическая культура и спорт в России.* Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

5. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

6. *Спортивные соревнования,* их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

7. *Основы техники и тактики* избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

8. *Основы методики обучения* физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

9. *Планирование и контроль* в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно -соревновательной деятельности.

10. *Оборудование и инвентарь,* применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, , технические средства.

Приложение 2

Контрольный тест по волейболу (Теория ПА).

1 - Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в

волейболе?

- а). 6.
- б). 9 .
- в). 12.

2- Кто основал игру «волейбол»?

- а). Альфред Холстед.
- б). Вильям Морган.
- в). Джеймс Нейсмит.

3 - Какая страна считается родиной волейбола?

- а). Россия.
- б). США.
- в). Япония

4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- Б) заступил ногой пространство площадки
- В) выполнил прыжок перед подачей
- Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

5 - Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?

- А) 30
- Б) 15
- В) 25
- Г) 28

6. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

- А) 2.28
- Б) 2.36
- В) 2.40
- Г) 2.43

7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером

- А) 19 x 8
- Б) 19 x10
- В) 18 x 9
- Г) 18 x 10

8. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

- А) 6
- Б) 12
- В) 5
- Г) 9

9. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?

- А) 25
- Б) 15
- В) 30
- Г) 35

10. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

- А) против часовой стрелки
- Б) по часовой стрелке
- В) хаотично
- Г) куда покажет судья

12 – Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче?

- а) 2

б) 3

в) 4

г) 5

13 - Сколько секунд отводится на подачу игроку?

а) 5

б) 6

в) 8

г) 10

14 - Либеро – это...

а) разыгрывающий игрок

б) нападающий игрок

в) игрок зоны защиты

г) тренер

15 - Из 1 зоны игрок переходит в....

а) 3

б) 4

в) 2

г) 6

16 - Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

А) падающий мяч;

Б) летающий мяч;

В) планирующий мяч.

17. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?

А) 2.24

Б) 2.26

В) 2.38

Г) 2.43

18. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар из:

А) 1 зоны

Б) 2 зоны

В) 3 зоны

Г) 4 зона

19. Игрок какой зоны выполняет подачу?

А) 6

Б) 1

В) 2

Г) 5

20. Сколько игроков одной команды записано в протоколе игры?

А) 10

Б) 12

В) 14

Г) 16

21 Назовите окружность мяча:

А) 65-67см

Б) 63-65см

В) 67-69см

Г) 57-59см

22. Если два игрока одновременно нарушают правила. Каковы действия арбитра?

А) назначить спорный мяч

Б) отдать мяч команде которая выиграла розыгрыш

В) засчитать по 1 очку обеим командам

23. Сколько касаний разрешается сделать команде после отскока мяча от блока?

А) 1

Б) 2

В)3

24. Перечислите существующие нарушения в игре волейбол:

25. Перечислите виды блоков в волейболе:

2

Контрольный тест по волейболу (Теория ИК).

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согреть поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?

- а) Ошибки нет.
- б) Ошибка есть.

11. Какой подачи не существует?

- а) Одной рукой снизу.
 - б) Двумя руками снизу.
 - в) Верхней прямой.
 - г) Верхней боковой.
12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...
- а) одной ногой;
 - б) обеими ногами.
13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).
- а) 1;
 - б) 2.
14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
- а) 1, 3, 7, 9;
 - б) 1, 2, 5, 7, 10;
 - в) 2, 4, 5, 6, 8.
15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?
- а) 1;
 - б) 2;
 - в) 3.
16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).
- а) 1;
 - б) 2;
 - в) 3.
17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
- а) двух партий;
 - б) трех партий;
 - в) пяти партий.
18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
- а) До 15 очков.
 - б) До 20 очков.
 - в) До 25 очков.
19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
- а) Допускается.
 - б) Не допускается.
 - в) Допускается с согласия команды соперника.
20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
- а) Одно.
 - б) Два.
 - в) Три.
21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
- а) подача считается проигранной;
 - б) подача повторяется этим же игроком;
 - в) подача повторяется другим игроком этой же команды.
22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...
- а) подача повторяется;
 - б) игра продолжается;
 - в) подача считается проигранной.
23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии

площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) Шесть.
- б) Десять.
- в) Двенадцать.

25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?

26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?

27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

- а) 1, 2, 3;
- б) 2, 3, 4;
- в) 3, 4, 5.

28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

30. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

Приложение 3

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Приложение 4

Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие различных качеств, необходимых для дальнейших занятий в спортивных группах, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловище назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
15. Из положения лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;

г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;

д) поднимать одновременно ноги и туловище.

16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.

17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.

18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.

19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.

20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.

21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.

2. То же с отягощениями.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.

4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.

5. Упражнения с гимнастическими палками.

6. С булавами.

7. С эспандером и амортизатором.

8. Отталкивание руками от стены, пола.

9. Жим веса лежа на спине.

10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).

11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).

12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.

13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.

14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

16. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

17. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

18. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.

2. Выпрыгивания из положения седа,

3. То же, но с отягощением.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Перескоки с ноги на ногу.

6. Прыжки на двух ногах.

7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.

8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, впрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекал вперёд прогнувшись.
7. Перекаты ,назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Повторный бег 2-3 X 30-40 м (12-14 лет), 3-4 X 50-60 м (15-17 лет).
4. Эстафетный бег с этапами до 60 м.
5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10). В качестве препятствий – набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
6. Бег или кросс до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики).
7. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
8. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
9. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
10. Метание гранаты.
11. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные игры.

1. Баскетбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину.
2. Гандбол 7 на 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков по воротам.
3. Минифутбол.

Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры.

1. «Гонка мячей»
2. «Салки»
3. «Рыбак и рыбки»
4. «Метко в цель»
5. «Подвижная цель»
6. Эстафеты с бегом, прыжками, с мячами и пр.
7. «Картошка»
8. «Охотники и утки»
9. «Катающаяся мишень» и др.

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

1. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений.
2. Передвижения на скорость до 3 км.
5. Эстафеты, игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

1. В упоре лёжа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
2. Вращательные движения туловищем с отягощением.
3. Подъём штанги на грудь и тяга.
4. Приседания и вставание со штангой на плечах (6-8 раз в подход).
5. Полуприседания и быстрые вставания с подъёмом на носки со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (10-15 раз за подход).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес – не более 50% от максимального. (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке наклоны назад с помощью партнёра, который держит за голеностопные суставы.
8. То же, но с отягощением.
9. Прыжки через скакалку.
10. Прыжки через барьеры, с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальную и максимальную высоту.
11. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.

Упражнения для развития выносливости

1. Серии прыжков 15-20 сек. В первой серии выполняется максимальное количество прыжков, во второй – на максимальной высоте и т.д.
2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин, отдых 40 сек. Выполнять сериями по 4-5 раз.
3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования). По 10-15 раз в серию.
4. Серия падений и кувырков.
5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад.
6. Челночный бег.
7. Игра в волейбол 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4.
8. Игра в волейбол без остановок; как только мяч вышел из игры, тут же вводится новый.

Упражнения для развития ловкости

1. Одиночные и многократные кувырки вперёд и назад.
2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270, 360 градусов.
3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без.
4. Прыжки с подкидного мостика с различными движениями и поворотами в воздухе.
5. Эстафеты с преодолением препятствий.
6. Игра в кругу двумя-тремя мячами.
7. Игра в защите один против двух.
8. Нападающие удары из трудных положений.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, спиной, боком к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести.

1. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх. То же, но с утяжелением.
2. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, держаться руками на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но с отягощением.
3. Упражнение с отягощением (до 10 кг для девочек и до 20 кг для мальчиков). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, прыжки на двух ногах.
4. Многократные броски набивного мяча 1-2 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.
5. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд. То же в отягощении.
6. Напрыгивание на сложенные стопкой гимнастические маты. Спрыгивание в глубину с матов с последующим выпрыгиванием из приседа.
7. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий.
8. Прыжки вверх с доставанием подвешенного предмета.
9. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
10. Бег по крутым склонам.
11. Бег через рвы и канавы. Бег по песку без обуви.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
2. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
3. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх-в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается).
4. То же, но упираясь в стену пальцами.
5. Упор лёжа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. Из упора присев, разгибаясь вперёд-вверх, перейти в упор лёжа (при касании руками пола руки согнуть).
7. Вращение кистями палки, наматывая на неё шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
8. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопный сустав удерживает партнёр (с 13 лет для мальчиков).
9. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.
10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.

12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперёд, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперёд). То же, но одной рукой с шагом. Круговые движения и т.д.
3. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
4. Броски набивного мяча снизу одной и двумя руками.
5. Броски набивного мяча через сетку левой и правой рукой.
6. Броски набивного мяча через сетку одной и двумя руками на точность и на дальность.
7. Упражнения с волейбольным мячом. Подача в стену, Подача слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке.
2. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
3. Имитация нападающего удара, держа в руках утяжелитель.
4. Метание малых мячей в цель на стене с расстояния 5-10 м. Выполняется с места, в прыжке, с разбега, обеими руками, в соревновательном режиме.
5. Совершенствование ударов по зафиксированному на игровой высоте учащегося мячу. В прыжке без разбега, с разбегом, с отягощением.
6. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последовательным прыжком и ударом по зафиксированному мячу.
7. Многократное выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания.
8. То же, но с наброса партнёра.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).
8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.

11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.

12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.

13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

Приложение 6

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в степу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием с низу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Приложение 7

Тактическая подготовка

Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

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

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Приложение 8

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стелы», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.