

**Содержание программного материала**

|  |
| --- |
| 1.Пояснительная записка 3 |
| 2.Цели и задачи программы 6 |
| 3.Содержание программы 7 |
| 3.1 Тематический, календарный план и годовой план-график 7 |
| 3.2 Содержание тематического плана 12 |
| 4.Планируемые результаты 22 |
| 5.Формы подведения итогов реализации программы 23 |
| 6.Условия реализации программы 24 |
| 6.1 Материально-техническое обеспечение 24 |
| 6.2 Кадровое обеспечение 24 |
| 6.3 Методическое обеспечение 24 |
| 6.4 Организация воспитательной работы 25 |
| 6.5 Требования к технике безопасности на тренировочных занятиях и  соревнованиях 26 |
| 6.6 Контрольные упражнения и нормативы 28  7.Список литературы 35 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ |

**Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

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

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

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

**Направленность программы -** спортивно-оздоровительная.

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

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность программы**

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Дополнительная предпрофессиональная программа по волейболу (далее Программа) составлена в соответствии с: - законом РФ от 26.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; - законом РФ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в РФ»; - приказом от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденный приказом Минспорта России от 30.08. 2013г. № 680.

Настоящая программа по волейболу предусматривает несколько этапов:

**этап начальной подготовки (НП)** – 3 года, **учебно-тренировочный этап (УТ-)** – 5 лет

*Срок реализации* программы –5 лет.

Общий *объем* – 972 часа. Занятия проводятся:

* в общеобразовательных школах 3 раза в неделю по 2 часа, 324 часов в год для каждой группы;

**Формы занятий:**

* групповая;
* игровая;
* индивидуально-игровая;
* в парах;
* индивидуальная;
* практическая;
* комбинированная;
* соревновательная.

*Методы и приёмы:*

* словесные (рассказ, беседа, лекция, обсуждение, анализ);
* наглядные (демонстрация слайдов, иллюстративного материала);
* иллюстративно-демонстрационные (просмотр видеоматериалов);
* практические (упражнения, игра, соревнования).

**Условия реализации программы:**

наличие спортивного зала,  инвентаря для силовых тренировок,  перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр,  видеоматериалов игр, соревнований, обучающих роликов.

**Ожидаемые результаты:**

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу. Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

**По общей физической подготовке**: Развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно. В течение года в соответствии с планом годичного цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

**По специальной физической подготовке**: выполнение на оценку специальных упражнений  и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

**По технико-тактической подготовке**: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

**По теоретической подготовке**: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта волейбол*

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:**содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение волейболу, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья.

**Задачи программы:**

на этапе начальной подготовки:

* Обучение основам техники перемещений, стоек, приему и передачи мяча;
* Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
* Подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

На учебно-тренировочном этапе:

* повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
* прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
* приучение к соревновательным условиям;
* определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
* обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;
* приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, выполнение нормативов по видам подготовки.

*Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 20-25 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2 | 10 | 20 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 20 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 6-12 |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1 Тематический, календарный план и годовой план-график**

Содержание программы структурировано по ступеням:

* Группа начальной подготовки детей 6-7 лет;
* Группа начальной подготовки 8-9 лет;
* Учебно-тренировочная группа 10-12 лет;
* Учебно-тренировочная группа 12-14 лет;
* Учебно-тренировочная группа 15-18 лет;

Тематический и календарный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Название раздела, темы | Количество часов | | | | | |
| НП  (6-7 лет) | | НП  (8-9  лет) | УТГ-1  (10-12 лет) | УТГ-1  (12-14 лет) | УТГ-2  (15-18 лет) |
| Теория | | | | | | | | |
|  | | Физическая культура и спорт в России | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | | Сведения о строении и функциях организма человека | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | | Влияние физических упражнений | 2 | | 2 | - | - | - |
|  | | Гигиена ,врачебный контроль и самоконтроль | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | | Нагрузка и отдых | 2 | | 2 | - | - | - |
|  | | Правила игры в волейбол, организация и проведение | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | | Основы техники и тактики игры в волейбол | - | | - | 2 | 2 | 2 |
|  | | Основы методики обучения волейболу | - | | - | 6 | 6 | - |
|  | | Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса | - | | - | 2 | 2 | 2 |
|  | | Анализ соревнований | - | | - | - | - | 6 |
|  | | Оборудование и инвентарь | - | | - | - | - | 2 |
|  |  | | | **Практика** | | | | |
|  | | Общая физическая подготовка (базовая двигательная деятельность) | 160 | | 160 | 96 | 96 | 56 |
|  | | Специальная физическая подготовка (вариативный компонент) | 100 | | 100 | 24 | 24 | 36 |
|  | | Технико-тактическая подготовка (вариативный компонент) | 22 | | 22 | 140 | 140 | 168 |
|  | | Учебные, тренировочные и подвижные игры. Участие в соревнованиях | 24 | | 24 | 40 | 40 | 40 |
|  | | Психологическая подготовка (тренинги, упражнения, игры) | 6 | | 6 | 4 | 4 | 4 |
|  | | Итого часов | 324 | | 324 | 324 | 324 | 324 |

Предлагаемый настоящей программой тематический план предусматривает теоретические и практические тренировочные занятия: общефизической подготовки, специальной физической подготовки, специальной технической подготовки, а также при проведении практических занятий предусматривает подвижные игры с мячом, спортивные и сюжетно-ролевые игры, соревновательную деятельность.

Распределение времени на основные темы осуществляется с учетом возраста занимающихся и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники и тактики игры в волейбол.

*Соотношение средств общей и специальной подготовки в тренировочном процессе*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Объемы средств подготовки в % | | | |
| ОФП | СФП | Техническая | Тактическая |
| Начальная подготовка (6-7 лет) | 80% | 20% | - | - |
| Начальная подготовка (8-9 лет) | 70% | 30% | - | - |
| Учебно- тренировочная группа (10-12 лет) | 44% | 8% | 42% | 6% |
| Учебно- тренировочная группа (12-14 лет) | 44% | 8% | 42% | 6% |
| Учебно- тренировочная группа (15-18 лет) | 24% | 22% | 32% | 22% |

*Примерное распределение базового и вариативного компонентов*

*программного материала*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Базовый компонент  % | Вариативный компонент % |
| НП (дети 6-7 лет) | 85-90 | 15-10 |
| НП (дети 8-9 лет) | 85-90 | 15-10 |
| УТГ (дети 10-12 лет) | 55-60 | 45-40 |
| УТГ (дети 12-14 лет) | 55-60 | 45-40 |
| УТГ (15-18 лет) | 30-40 | 70-60 |

Календарный план-график

Начальная подготовка (6-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **08** |
| **ТЕОРИЯ** | | | | | | | | | | | | | **12** |
| Физическая культура и спорт в России |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Сведения о строении и функциях организма человека |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Влияние физических упражнений |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена ,врачебный контроль и самоконтроль. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нагрузка и отдых |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Правила игры в волейбол |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| ПРАКТИКА |  | | | | | | | | | | | | **312** |
| Общая физическая подготовка (базовая двигательная деятельность) | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 160 |
| Специальная физическая подготовка (вариативный компонент) | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 6 | 100 |
| Технико-тактическая подготовка (вариативный компонент) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 22 |
| Интегральная подготовка(учебные, тренировочные и подвижные игры). | 3 |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  |  | 3 | 3 | 3 | 24 |
| Психологическая подготовка (тренинги, упражнения, игры) | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 6 |
| ИТОГО: | 25 | 24 | 28 | 28 | 26 | 30 | 29 | 26 | 23 | 26 | 25 | 24 | 324 |

Календарный план-график

Начальная подготовка (8-9 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **08** |
| **ТЕОРИЯ** | | | | | | | | | | | | | **12** |
| Физическая культура и спорт в России |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Сведения о строении и функциях организма человека |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Влияние физических упражнений |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена **,**врачебный контроль и самоконтроль. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нагрузка и отдых |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Правила игры в волейбол |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| ПРАКТИКА |  | | | | | | | | | | | | **312** |
| Общая физическая подготовка (базовая двигательная деятельность) | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 148 |
| Специальная физическая подготовка (вариативный компонент) | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 6 | 100 |
| Технико-тактическая подготовка (вариативный компонент) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 22 |
| Интегральная подготовка(учебные, тренировочные и подвижные игры). | 3 |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 |  |  | 3 | 3 | 3 | 24 |
| Психологическая подготовка (тренинги, упражнения, игры) | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 6 |
| ИТОГО: | 25 | 24 | 28 | 28 | 26 | 30 | 29 | 26 | 23 | 26 | 25 | 24 | **324** |

Календарный план-график

Учебно-тренировочная группа (10-12 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **08** |
| **ТЕОРИЯ** | | | | | | | | | | | | | **20** |
| Физическая культура и спорт в России |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| Состояние и развитие волейбола. |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 2 |
| Сведения о строении и функциях организма человека. |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |
| Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
| Правила соревнований, их организация и проведение. |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 2 |
| Основы техники и тактики игры в волейбол. |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| Основы методики обучения волейболу | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 6 |
| Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| ПРАКТИКА |  | | | | | | | | | | | | **304** |
| Общая физическая подготовка (базовая двигательная деятельность) | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 96 |
| Специальная физическая подготовка (вариативный компонент) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| Технико-тактическая подготовка (вариативный компонент) | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 140 |
| Учебные, тренировочные и подвижные игры. Участие в соревнованиях | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| Психологическая подготовка (тренинги, упражнения, игры) | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 4 |
| ИТОГО: | 26 | 28 | 26 | 27 | 27 | 26 | 26 | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 324 |

Календарный план-график

Учебно-тренировочная группа (12-14 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **08** |
| **ТЕОРИЯ** | | | | | | | | | | | | | **20** |
| Физическая культура и спорт в России |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| Состояние и развитие волейбола. |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 2 |
| Сведения о строении и функциях организма человека. |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |
| Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
| Правила соревнований, их организация и проведение. |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 2 |
| Основы техники и тактики игры в волейбол. |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| Основы методики обучения волейболу | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 6 |
| Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| ПРАКТИКА |  | | | | | | | | | | | | **304** |
| Общая физическая подготовка (базовая двигательная деятельность) | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 96 |
| Специальная физическая подготовка (вариативный компонент) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| Технико-тактическая подготовка (вариативный компонент) | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 140 |
| Учебные, тренировочные и подвижные игры. Участие в соревнованиях | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| Психологическая подготовка (тренинги, упражнения, игры) | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 4 |
| ИТОГО: | 26 | 28 | 26 | 27 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | **324** |

Учебно-тренировочная группа (15-18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **08** |
| **ТЕОРИЯ** | | | | | | | | | | | | | **20** |
| Физическая культура и спорт в России |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| Сведения о строении и функциях организма человека |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 2 |
| Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |
| Правила соревнований, их организация и проведение. |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
| Основы техники и тактики игры в волейбол. |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 2 |
| Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| Оборудование инвентарь. |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| Анализ соревнований. | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 6 |
| ПРАКТИКА |  | | | | | | | | | | | | **304** |
| Общая физическая подготовка (базовая двигательная деятельность) | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 | 56 |
| Специальная физическая подготовка (вариативный компонент) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| Технико-тактическая подготовка (вариативный компонент) | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 168 |
| Учебные, тренировочные и подвижные игры. Участие в соревнованиях | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 40 |
| Психологическая подготовка (тренинги, упражнения, игры) | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 4 |
| ИТОГО: | 26 | 26 | 26 | 27 | 27 | 23 | 27 | 25 | 27 | 26 | 28 | 26 | 324 |

**3.2 Содержание тематического плана**

***Организация и планирование в группах  начальной подготовки***

        Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.  На этапе начальной подготовки главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

        Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества включались в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

**Теоретическая подготовка**

     Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

    Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

   Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп НП выделено 6 основных тем:

*Тема № 1. Физическая культура и спорт в России.*

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

*Тема № 2. Сведения о строении и функциях организма человека*

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

*Тема № 3. Влияние физических упражнений*

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Тема № 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.

*Тема № 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.

*Тема № 6. Правила игры в волейбол.*

 Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

**Общая физическая подготовка**

       Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

     Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрёстным шагом.

       Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения  и т.д.

        Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

         Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

         Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для  мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

       Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

        Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, лазания, метания,  с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель»,»Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень» и др.

        Спортивные игры: пионербол, баскетбол, гандбол, бадминтон,  футбол, - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**Специальная физическая подготовка**

*Бег* с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5. 6. и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а  затем спиной вперед и т.д. по принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг), с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

        Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 3600, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.  То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

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

*Упражнения для развития прыгучести*. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями*. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков).

         Прыжки на одной и на обеих ногах на месте  и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.), прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

         Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**Технико-тактическая подготовка**

Основы техники:

**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 шнуре; 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 стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного набрасывания 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 мате, 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 снизу 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).

Основы тактики:

**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; вторя 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).
4. Техника защиты
5. 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.
6. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи: 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.
7. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**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 блокирований (имитация, 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 стены», «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.

Психологическая подготовка (тренинги, упражнения, игры)

Предлагаемые упражнения и игры:

* телесно-ориентированные упражнения;
* упражнения на снятие психо-эмоционального и мышечного напряжения;
* релаксационные настрои;
* релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног;
* тренинги;
* игры для развития произвольности поведения (для гиперактивных детей);
* игры для отреагирования агрессии, снятия напряжения;
* игры на формирование чувства доверия к окружающим людям, снятия страхов;
* игры на развитие положительных эмоций, развитие эмпатии, знакомство детей друг с другом.

Все упражнения и игры подбираются с учетом возрастных особенностей занимающихся.

***Организация и планирование в учебно-тренировочных группах:***

**Теоретическая подготовка**

*Тема № 1 Физическая культура и спорт в России.*Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продления творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

*Тема № 2. Состояние и развитие волейбола.* Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Международные юношеские соревнования по волейболу.

*Тема № 3. Сведения о строении и функциях организма человека.* Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

*Тема №4.  Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*  Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды, меры остановки.  Учёт объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечения, перевязки. Массаж каа средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приёмы массажа. Массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приёмы искусственного дыхания, их транспортировка.

*Тема № 5. Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в волейболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

*Тема № 6. Правила соревнований*, *их организация и проведение*. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Методика судейства. Подготовка мест для соревнований. Документация при проведении соревнований.

*Тема №7. Основы техники и тактики игры в волейбол.*  Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры.

*Тема № 8 Основы методики обучения волейболу.*  Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

*Тема № 9. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.* Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки.

*Тема № 10.  Оборудование инвентарь*. Тренажёрные устройства для обучения технике игры. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса  по волейболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.

*Тема № 11. Анализ соревнований*. Разбор ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры команды и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Системы записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

**Общая физическая подготовка**

  В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

1. **Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.
2. **Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.
3. **Легкоатлетические упражнения**. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет), бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.
4. **Прыжки:** через планку с прямого разбега; в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.
5. **Метания:** малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

**Специальная физическая подготовка**

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

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь на стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор, лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Упражнения с гантелями для кистей рук. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач).

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.**

Упражнения с амортизатором. Упражнения с набивным мячом. Броски двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающих ударов.**

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.**

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после прыжка в глубину.

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлиться, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке полета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить его в стену.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменениями направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараясь над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в тот момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

**Технико-тактическая подготовка**

**Техника нападения:**

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки, сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м)\_, 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетке стоя и в прыжке.
3. Подачи: нижние – соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования – на количество, на точность, верхняя боковая подача.
4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3.2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

**Техника защиты**

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты
2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке, нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро; прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночное в зонах 3, 2, 4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадке; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

**Тактика нападения**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену); выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней линии и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).
3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

**Тактика защиты**

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней – сверху, верхних – снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. Групповые действия: игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут  и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

***Интегральная подготовка***

* Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
* Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
* Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
* Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных – в нападении, в защите, в нападении и защите.
* Многократное выполнение изученных технических приемов – отдельно и в сочетаниях.
* Многократное выполнение изученных тактических действий.
* Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
* Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Психологическая подготовка (тренинги, упражнения, игры)

Предлагаемые упражнения и игры:

* телесно-ориентированные упражнения;
* упражнения на снятие психоэмоционального и мышечного напряжения;
* релаксационные настрои;
* релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног;
* тренинги;
* игры для развития произвольности поведения (для гиперактивных детей);
* игры для отреагирования агрессии, снятия напряжения;
* игры на формирование чувства доверия к окружающим людям, снятия страхов;
* игры на развитие положительных эмоций, развитие эмпатии, знакомство детей друг с другом.

Все упражнения и игры подбираются с учетом возрастных особенностей занимающихся.

**4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Для групп 7- 9 лет.

В области физического развития и оздоровления дети:

* осваивают основные средства ОФП;
* играют по упрощённым правилам в ручной мяч, футбол,баскетбол;
* осваивают основные приёмы игры в волейбол (перемещения, удары по мячу правой и левой рукой, верхняя передача мяча, нижняя передача мяча мяча, координация движения);
* умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
* применяют изученные способы передач мяча;
* осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

В области воспитания:

* адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
* развитие коммуникативных качеств;
* приобретение уверенности в себе;
* формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств.

Для групп 10-14 лет

В области физического развития и оздоровления:

* улучшение физических показателей;
* развитие физических качеств;
* расширение знаний об основах здорового образа жизни;
* приобретение умения владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов и нападении;
* приобретение навыков и умений игры в волейбол.

В области воспитания:

* приобретение умения оценивать свои достижения;
* развитие умения управлять своими эмоциями;
* формирование морально-волевых, коммуникативных качеств;
* развитие умения работать в команде.

Для групп 15-18 лет

В области физического развития и оздоровления:

* приобретение умения контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол (пляжный волейбол)

В области воспитания:

* приобретение умения управлять своими эмоциями;
* развитие навыка владения игровыми ситуациями на площадке;
* формирование морально-волевых, коммуникативных качеств.

**5. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

Итогами реализации программы являются:

* тестирование на знание теоретического материала;
* тестирование на развитие физических качеств и технической подготовленности – сдача норм ГТО в классе;
* контроль соблюдения техники безопасности;
* результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

**6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**6.1 Материально-техническое обеспечение**

**Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется:

*спортивный школьный зал 9x18*

*спортивный инвентарь и оборудование:*

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

**Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

* светлое просторное помещение;
* в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
* в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**6.2 Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

**6.3 Методическое обеспечение**

*Методические рекомендации к проведению занятий*

При составлении тренировочного занятия следует учитывать такие факторы, как:

* + Соответствие содержания занятия уровню подготовленности занимающихся;
  + Соответствие тренировочных средств задачам занятия;
  + Преемственность и согласованность между частями занятия;
  + Закрепление изучаемого материала в игровых упражнениях;
  + Применение разнообразных игровых упражнений для обучения технике.

Рекомендуемый подход при обучении технике.

* 1. Метод многократных повторений необходимо использовать с применением разнообразных обучающих игровых упражнений. Нельзя отделять технику от тактики игры.
  2. При формировании технико-тактического мастерства максимально широко применять ситуационный метод.
  3. Игровые упражнения для закрепления полученных навыков должны иметь специфическую направленность, предоставляя игроку возможность реализовать двигательные задачи именно посредством тех технических приёмов, которые изучались на занятии. Многократное повторение технических приёмов именно в игровой ситуации – залог эффективного обучения.
  4. «Положительный перенос». Грамотное проведение подготовительной части занятия – это значительная экономия тренировочного времени в основной части. Главное условие – применение «родственных» движений или групповых действий, имеющих схожую биомеханическую или тактическую структуру. Чрезвычайно важно во всех частях конкретного занятия основное внимание уделить чему-то одному. Это достигается за счёт преемственности между частями занятия.
  5. Широко использовать соревновательный и игровой метод.

**6.4 Организация воспитательной работы**

Главной задачей является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих  качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитаниязанимающихся во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать детей, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий все более важное  значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для занимающихся волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, спортивных праздников, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

***Виды воспитания***

Политическое: воспитание патриотизма, верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде сорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине, требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Распределение времени на основные темы осуществляется с учетом возраста занимающихся и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники и тактики игры в волейбол.

**6.5 Требования к технике безопасности**

**на тренировочных занятиях и соревнованиях**

Обеспечение безопасности занимающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы. Для обеспечения безопасности занятий обязательно выполнение требований инструкций и соблюдение правил техники безопасности.

*Общие требования*

* К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
* При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
* При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.
* При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
* Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
* Занимающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.
* Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

*Требования безопасности перед началом занятий*

* Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
* Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
* Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
* Провести разминку.
* Тщательно проветрить спортзал.

*Требования безопасности во время занятий*

* Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера.
* Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.
* Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
* При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
* Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях*

* При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
* При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру или администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
* При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
* При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера, исключив панику.

*Требования безопасности по окончании занятий*

* Снять спортивную обувь и спортивный костюм.
* Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
* Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место
* Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала.

**6.6 КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ**

*На этапе начальной подготовки*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,1 с) | Бег 30 м (не более 5,7 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,0 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см) |

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,0 с) | Бег 30 м (не более 5,5 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м (не более 10,9 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,2 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**Нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | СОГ | Группы начальной подготовки | |
|  | 1-й год | 2-й год |
| 1. | Длина тела, см | 160 | 164 | 170 |
| 2. | Бег 30 м, с | 5,5 | 5,3 | 5,1 |
| 3. | Бег 30 м (5х6 м), с | 12,0 | 11,5 | 11,0 |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 185 | 200 | 208 |
| 5. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 40 | 45 | 54 |
| 6. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: |  |  |  |
| - сидя | 5,8 | 6,6 | 7,0 |
| - стоя | 11,0 | 11,5 | 12,5 |

**Нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки   (на конец учебного года) | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| 1. | Длина тела, см | 157 | 162 | 168 |
| 2. | Бег 30 м, с | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| 3. | Бег 30 м (5х6 м), с | 12,2 | 11,9 | 11,5 |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 165 | 175 | 187 |
| 5. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 34 | 38 | 44 |
| 6. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:  - сидя  - стоя | 4,0  8,0 | 5,0  9,0 | 5,4  10,0 |
| 7. | Становая сила, кг | 55 | 61 | 75 |

**Нормативы по технико-тактической подготовке,по спортивному результату (девушки и юноши)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | СОГ | Группы начальной подготовки  (на конец учебного года) | | |
|  | 1-й год | 2-й год | |
| **Техническая подготовка** | | | | | |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3 | 4 | |
| 2. | Подача на точность верхняя прямая | 3 | 3 | 4 | |
| 3. | Прием подачи  из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 3 | |
| **Тактическая подготовка** | | | | | |
| 1. | Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников |  | 4 | 4 | |
| 2. | Ошибки при приеме подачи в игре (%) |  | 30 | 26 | |
|  |  |  |  |  |  |

***Нормативы по физической подготовке***

 по годам обучения (девушки)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Учебно-тренировочные группы   (на конец учебного года) | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год |
| 1. | Длина тела, см | 174 | 176 | 178 | 180 |
| 2. | Бег 30 м (5х6 м), с | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,5 |
| 3. | Бег 92 м с изменением направления, «ёлочка», с | 28,7 | 28,0 | 27,4 | 26,8 |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 200 | 210 | 216 | 220 |
| 5. | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 46 | 50 | 52 | 55 |
| 6. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:  - сидя  - стоя |  |  |  |  |
| 5,7 | 6,5 | 7,2 | 7,5 |
| 10,8 | 13,5 | 14,5 | 15,2 |
| 7. | Становая сила, кг | 84 | 94 | 98 | 102 |

***Нормативы по технико-тактической подготовке,*** по спортивному результату (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Учебно-тренировочные группы   (на конец учебного года) | | | | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | | | 5-й год | |
| **Техническая подготовка** | | | | | | | | | |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 5 | |
| 2. | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 6 | |
| 3. | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) | 3 | 4 | 5 | 5 | | | 5 | |
| 4. | Подача на точность верхняя прямая по зонам | 3 | 4 | 5 | 6 | | | 6 | |
| 5. | Нападающий удар прямой из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | 5 | |
| 6. | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали | 2 | 3 | 4 | 4 | | | 4 | |
| 7. | Прием подачи  из зоны 5 в зону 2 на точность | 2 | 3 | 4 | 6 | | | 6 | |
| **Тактическая подготовка** | | | | | | | |  | |
| 1. | Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников | 5 | 6 | 7 | | |  | 8 | |
| 2. | Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 и нападающий удар | 3 | 4 | 4 | | |  | 5 | |
| 3. | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом | 3 | 3 | 4 | | |  | 4 | |
| 4. | Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет | 3 | 4 | 4 | | |  | 5 | |
| 5. | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4. 3, 2 со второй передачи | 4 | 5 | 5 | | |  | 5 | |
| **Спортивный результат** | | | | | | | | | |
| 1. | Ошибки при приеме подачи в игре(%) | 22 | 20 | 18 | | 14 | | | 14 | |
| 2. | Потери подач в игре (%) | 25 | 20 | 18 | | 16 | | | 16 | |
| 3. | Эффективность нападения в игре (%)  - выигрыш  - проигрыш | 30  25 | 40  25 | 40  25 | | 40  20 | | | 40  20 | |
| 4. | Полезное блокирование в игре (%) | 25 | 30 | 30 | | 30 | | | 30 | |

**7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1982 (ГНП), 1986 (УТГ).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.,2000
4. Волейбол / Под ред. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачина, Ю. П. Сыромятникова.- М., 2007.
5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.

*Список рекомендуемой литературы для обучающихся*:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
5. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986

**Интернет-ресурсы**

<http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ;

<http://www.sportsovet.ru/ukaz02082012.html> **Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта;**

<http://mst.mosreg.ru/main/> Министерство спорта МО;

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерный комплекс упражнений

**Упражнения для обучения и совершенствования**

**верхней передачи**

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.

4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.

5. То же, передачу выполняет партнеру.

6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.

7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.

8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками

5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)

11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После

12–15 передач игроки меняются ролями.)

13. Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами.)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10–15.)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).

18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

**Упражнения для обучения и совершенствования**

**нижней передачи и приема мяча снизу**

 1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

 2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

 3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.

 4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

 5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

 6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

 7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

 8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

 9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

 10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.

 11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.

 12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 м.

 13. То же через сетку.

 Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

**Упражнения для обучения и совершенствования**

**техники нападающего удара**

 1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.

 2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.

 3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.

 4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.

 5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м.

 6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.

 7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.

 8. То же с передачи партнера.

 9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.

 10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).

 11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

**Упражнения для обучения и совершенствования**

**техники блокирования**

 1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.

 2. То же с одного шага 15–20 раз.

 3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.

 4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.

 5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.

 6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.

7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

**Упражнения для обучения и совершенствования**

**техники подач**

 1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.

 2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.

 3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.

 4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

 5. Подачи в правую, левую половины площадки.

 6. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

 7. Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

 8. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

 9. Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.