

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр»
Рыбно-Слободского муниципального района
Республики Татарстан

« УТВЕРЖДЕНО »
Решением педагогического совета
Протокол № 1
От « 28 » августа 2023г.

« УТВЕРЖДЕНО »



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по волейболу

Направленность : физкультурно - спортивная
возраст обучающихся: 6 -18 лет

срок реализации: на 2023 – 2024 учебный год

(год разработки : 2016 году, с изменениями от 28 августа 2023 года)

Автор - составитель:

Методист Халилова Г. С. Халилова

Педагог дополнительного образования:

Гиннатуллин И. И. Гиннатуллин

Фаттахов С.С. Фаттахов

Хайрутдинов Г. Хайрутдинов

Фадеев В.В. Фадеев

Минугалиев Р.И. Минугалиев

Сарокина М. Н. Сарокина

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный тематический план	7
3. Содержание изучаемого курса.....	23
4. Диагностический инструментарий.....	33
5. Методическая часть.....	36
6. Условия реализации программы.....	37
7. Список используемой литературы.....	38

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

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 занимающихся 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 обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»(с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

10. Устав МБУ ДО «ДОО(П)Ц» Рыбно-Слободского муниципального района РТ.

Новизна дополнительной образовательной программы: Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность: Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у обучающихся к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность: Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований.

Цель программы: приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством формирования у них навыков игры в волейбол.

Задачи программы:

1) Образовательные:

- научить основам игры в волейбол;
- обучить навыкам ведения тактических действий игры;
- формировать практические умения в организации самостоятельных форм занятий волейболом.

2) Развивающие:

- развивать координационные способности занимающихся;
- способствовать развитию общефизической подготовки;
- развивать память, логическое мышление.

3) Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества личности;
- воспитать потребность в укреплении своего здоровья;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать ответственность за порученное дело;
- формировать чувство взаимоуважения, взаимопонимания и взаимной поддержки чувство коллективизма;
- формировать устойчиво-позитивное отношение к окружающему миру;
- воспитывать способность к лидерству, способность в критической ситуации взять на себя всю полноту ответственности за себя и всех членов коллектива.

Основными формами организации учебного процесса являются групповые, виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- теоретические и практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

Основные методы обучения: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Задачи дополнительной образовательной программы:

- 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. Отличительная особенность дополнительной образовательной программы:
- Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

Сроки и этапы реализации программы. Данная программа реализуется за 8 лет.

Этап общей физической подготовки (1-3 года обучения) – стартовый уровень.

Этап специальной физической подготовки (4 – 6 года обучения) – базовый уровень

Этап специальной физической подготовки (7 – 8 года обучения) – продвинутый уровень.

Возраст детей: Программа рассчитана на детей 7 - 17 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 8 лет.

Режим занятий:

- в группах общей физической подготовки — не более 2 часов;

- в группах специальной физической подготовки — не более 3 часов;

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,

- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы:

- Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
 - Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
 - Удаление внимания психологической подготовке занимающихся:
- устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

2. Учебный план.

Учебный тематический план 1 года обучения (ОФП – 1)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время занятий.	2	2	-	опрос
1.1	Вводное занятия. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий	1	1		опрос, беседа
1.2	Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1		опрос, беседа
2.	Теоритическая подготовка.	14	14	-	опрос, беседа
2.1	История рождения и развития волейбола.	1	1		рассказ, беседа
2.2	Режим и питание спортсмена.	3	3		рассказ, беседа
2.3	Личная гигиена и закаливание организма.	3	3		рассказ, беседа
2.4	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	3	3		рассказ, беседа
2.5	Правила соревнований. Судейство соревнований.	4	4		рассказ, беседа

3.	Общая физическая подготовка.	63	5	58	практическая работа
3.1	Общеразвивающие упражнения.	30	3	27	
3.2	Спортивные и подвижные игры.	33	2	31	
4.	Специальная физическая подготовка.	59	5	54	практическая работа
4.1	Упражнения направленные на развитие силы.	12	1	11	
4.2	Упражнения направленные на развитие быстроты.	12	1	11	
4.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	12	1	11	
4.4	Упражнения направленные на развитие ловкости.	12	1	11	
4.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной), прыжковый, игровой)	11	1	10	
5.	Техническая подготовка.	56	4	52	зачет
5.1	Стойки волейболиста.	6		6	
5.2	Верхняя передача.	10		10	
5.3	Нижняя передача.	10	1	9	
5.4	Взаимодействия с игроком 3 зоны.	10	1	9	
5.5	Нижняя прямая подача.	10	1	9	
5.6	Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке.	10	1	9	
6.	Тактическая подготовка.	18	-	18	зачет
6.1	Нападение 2 темпом.	4		4	
6.2	Нападение 1 темпом.	4		4	
6.3	Защитные действия «углом вперед».	3		3	
6.4	Защитные действия «углом назад».	3		3	
6.5	Двусторонние игры (с заданием).	4		18	
7.	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
8.	Соревнования.	6	-	6	практическая работа

9.	Летняя оздоровительная работа.	6	-	6	практическая работа
	Итого:	228	30	198	

2. Учебный план.
Учебный план 2 года обучения (ОФП -2)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время занятий.	2	2	-	опрос
1.1	Вводное занятия. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий	1	1		опрос, беседа
1.2	Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1		опрос, беседа
2.	Теоритическая подготовка.	14	14	-	опрос, беседа
2.1	Физкультура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена.	1	1		рассказ, беседа
2.2	. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	3	3		рассказ, беседа
2.3	Спортивный массаж.	3	3		рассказ, беседа
2.4	Основы техники и тактики игры волейбол.	3	3		рассказ, беседа
2.5	Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная	2	2		

	физическая подготовка.				
2.6	Правила игры.	2	2		
3.	Общая физическая подготовка.	63	5	58	практическая работа
3.1	Общеразвивающие упражнения.	30	2	28	
3.2	Спортивные и подвижные игры.	30	2	28	
3.3	Упражнения на снарядах и тренажерах.	3	1	2	
4.	Специальная физическая подготовка.	59	5	54	практическая работа
4.1	Упражнения направленные на развитие силы.	15	1	14	
4.2	Упражнения направленные на развитие быстроту.	15	1	14	
4.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	15	1	14	
4.4	Упражнения направленные на развитие ловкости.	14	2	12	
5.	Техническая подготовка.	56	4	52	зачет
5.1	Прием и передача мяча.	11	1	10	
5.2	Подача мяча.	11	1	10	
5.3	Стойки.	10		10	
5.4	Нападающий удар.	13	1	12	
5.5	Блоки.	11	1	10	
6.	Тактическая подготовка.	18	-	18	зачет
6.1	Тактика подачи.	2		2	
6.2	Тактика приемов и передач.	2		2	
6.3	Двусторонние игры (с заданием).	14		14	
7.	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
8.	Соревнования.	6	-	6	практическая работа
9.	Летняя оздоровительная работа.	6	-	6	практическая работа
	Итого:	228	30	198	

2. Учебный план.
Учебный план 3 года обучения(ОФП–3)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время занятий.	2	2	-	опрос
1.1	Вводное занятия. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий	1	1		опрос, беседа
1.2	Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1		опрос, беседа
2.	Теоритическая подготовка.	14	14	-	опрос, беседа
2.1	Физкультура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена.	1	1		рассказ, беседа
2.2	. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм	3	3		рассказ, беседа
2.3	Спортивный массаж.	3	3		рассказ, беседа
2.4	Основы техники и тактики игры волейбол.	3	3		рассказ, беседа
2.5	Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка.	2	2		
2.6	Правила игры	2	2		

3.	Общая физическая подготовка.	63	5	58	практическая работа
3.1	Общеразвивающие упражнения	30	3	27	
3.2	Спортивные и подвижные игры	33	2	31	
4.	Специальная физическая подготовка.	59	5	54	практическая работа
4.1	Упражнения направленные на развитие силы	15	1	14	
4.2	Упражнения направленные на развитие быстроту	15	1	14	
4.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	15	1	14	
4.4	Упражнения направленные на развитие ловкости.	14	2	12	
5.	Техническая подготовка.	56	4	52	зачет
5.1	Прием и передача мяча.	6		6	
5.2	Подача мяча.	5		5	
5.3	Стойки.	10	1	9	
5.4	Нападающий удар из зоны 4,2.	10	1	9	
5.5	Блоки.	10	1	9	
5.6	Передвижения.	10	1	9	
5.7	Защитные действия.	5		5	
6.	Тактическая подготовка.	18	-	18	зачет
6.1	Тактика подач.	2		2	
6.2	Тактика приемов и передач.	2		2	
6.3	Двусторонние игры (с заданием).	14		14	
7.	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
8.	Соревнования.	6	-	6	практическая работа
9.	Летняя оздоровительная работа.	6	-	6	практическая работа
	Итого:	228	30	198	

2. Учебный план.
Учебный план 4 года обучения (СФП-1)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время занятий.	2	2	-	опрос
1.1	Вводное занятия. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий	1	1		опрос, беседа
1.2	Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1		опрос, беседа
2.	Теоритическая подготовка.	21	21	-	опрос, беседа
2.1	Физкультура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена.	1	1		рассказ, беседа
2.2	. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	2	2		рассказ, беседа
2.3	Спортивный массаж.	4	4		рассказ, беседа
2.4	Основы техники и тактики игры волейбол.				рассказ, беседа
2.5	Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка.	4	4		
2.6	Правила игры.	10	10		

3.	Общая физическая подготовка.	86	4	82	практическая работа
3.1	Общеразвивающие упражнения.	41		41	
3.2	Спортивные и подвижные игры.	41		41	
4.	Специальная физическая подготовка.	86	4	82	практическая работа
4.1	Упражнения направленные на развитие силы.	21	1	20	
4.2	Упражнения направленные на развитие быстроту.	21	1	20	
4.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	21	1	20	
4.4	Упражнения направленные на развитие ловкости.	23	1	22	
5.	Техническая подготовка.	86	4	82	зачет
5.1	Прием и передача мяча.	16		16	
5.2	Подача мяча.	17	1	16	
5.3	Нападающий удар на силу.	17	1	16	
5.4	Нападающий удар с имитацией передачи.	19	1	18	
5.5	Защитные действия блокирование: одиночное ,групповое	17	1	16	
6.	Тактическая подготовка.	27	-	27	зачет
6.1	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите.	10		10	
6.2	Тактика нападающих ударов.	4		4	
6.3	Тактика приема нападающих ударов.	3		3	
6.4	Двусторонние игры (с заданием).	10		10	
7.	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
8.	Соревнования.	24	-	24	практическая работа
9.	Летняя оздоровительная работа.	6	-	6	практическая работа
	Итого:	342	35	307	

**2. Учебный план.
Учебный план 5 года обучения (СФП-2)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время занятий.	2	2	-	опрос
1.1	Вводное занятия. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий	1	1		опрос, беседа
1.2	Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1		опрос, беседа
2.	Теоритическая подготовка.	21	21	-	опрос, беседа
2.1	Физкультура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена.	1	1		рассказ, беседа
2.2	. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	2	2		рассказ, беседа
2.3	Спортивный массаж.	4	4		рассказ, беседа
2.4	Основы техники и тактики игры волейбол				рассказ, беседа
2.5	Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка.	4	4		
2.6	Правила игры.	10	10		
3.	Общая физическая подготовка	86	4	82	практическая работа
3.1	Общеразвивающие упражнения.	44	3	41	
3.2	Спортивные и подвижные игры.	42	1	41	
4.	Специальная физическая подготовка.	86	4	82	практическая работа
4.1	Упражнения направленные на развитие силы.	21	1	20	
4.2	Упражнения направленные на развитие быстроту.	21	1	20	
4.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	21	1	20	
4.4	Упражнения направленные на развитие ловкости.	23	1	22	
5.	Техническая подготовка.	86	4	82	зачет
5.1	Прием и передача мяча.	17	1	16	

5.2	Подача мяча.	16		16	
5.3	Нападающий удар на силу из зоны 4,2,6.	17	1	16	
5.4	Нападающий удар с имитацией передачи.	19	1	18	
5.5	Защитные действия блокирование: одиночное ,групповое.	17	1	16	
6.	Тактическая подготовка.	27	-	27	зачет
6.1	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите.	10		10	
6.2	Тактика нападающих ударов.	3		3	
6.3	Тактика приема нападающих ударов.	4		4	
6.4	Двусторонние игры (с заданием).	10		10	
7.	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
8.	Соревнования.	24	-	24	практическая работа
9.	Летняя оздоровительная работа.	6	-	6	практическая работа
	Итого:	342	35	307	

2. Учебный план.
Учебный план 6 года обучения (СФП-3)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Форма
-------	----------------------------	------------------	-------

		всего	теория	практика	аттестации
1.	Техника безопасности во время занятий	3	3	-	опрос
1.1	Вводное занятия. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий	2	2		опрос, беседа
1.2	Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1		опрос, беседа
2.	Теоритическая подготовка	41	41	-	опрос, беседа
2.1	Физкультура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена.	3	3		рассказ, беседа
2.2	. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм	3	3		рассказ, беседа
2.3	Спортивный массаж.	9	9		рассказ, беседа
2.4	Основы техники и тактики игры волейбол.	9	9		рассказ, беседа
2.5	Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка.	9	9		
2.6	Правила игры.	8	8		
3.	Общая физическая подготовка.	118	4	114	практическая работа
3.1	Общеразвивающие упражнения.	59	2	57	
3.2	Спортивные и подвижные игры	59	2	57	
4.	Специальная физическая подготовка.	118	4	114	практическая работа
4.1	Упражнения направленные на развитие силы.	29	1	28	
4.2	Упражнения направленные на развитие быстроту.	29	1	28	
4.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	30	1	29	
4.4	Упражнения направленные на развитие ловкости.	30	1	29	
5.	Техническая подготовка.	106	4	102	зачет
5.1	Прием и передача мяча.	21	1	20	
5.2	Подача мяча.	22		22	

5.3	Нападающий удар на силу из зоны 4,2,6.	21	1	20	
5.4	Нападающий удар с имитацией передачи.	21	1	20	
5.5	Защитные действия блокирование: одиночное ,групповое.	21	1	20	
6.	Тактическая подготовка.	47	-	47	зачет
6.1	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите.	11		11	
6.2	Тактика нападающих ударов.	11		11	
	Тактика приема нападающих ударов.	11		11	
	Двусторонние игры (с заданием).	14		14	
7.	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
8.	Соревнования.	6	-	6	практическая работа
9.	Летняя оздоровительная работа.	12	-	12	практическая работа
	Итого:	456	56	400	

2. Учебный план.
Учебный план 7года обучения (СФП - 4)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время занятий.	3	3	-	опрос
1.1	Вводное занятия. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий	2	2		опрос, беседа
1.2	Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1		опрос, беседа
2.	Теоритическая подготовка.	41	41	-	опрос, беседа
2.1	Физкультура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена.	3	3		рассказ, беседа
2.2	. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	3	3		рассказ, беседа
2.3	Спортивный массаж.	9	9		рассказ, беседа
2.4	Основы техники и тактики игры волейбол.	9	9		рассказ, беседа
2.5	Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка.	9	9		
2.6	Правила игры.	8	8		
3.	Общая физическая подготовка.	118	4	114	практическая работа
3.1	Общеразвивающие упражнения.	59	2	57	
3.2	Спортивные и подвижные игры.	59	2	57	
4.	Специальная физическая подготовка.	118	4	114	практическая работа
4.1	Упражнения направленные на развитие силы.	29	1	28	
4.2	Упражнения направленные на развитие быстроту.	29	1	28	
4.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	30	1	29	
4.4	Упражнения направленные на развитие ловкости.	30	1	29	
5.	Техническая подготовка.	106	4	102	зачет
5.1	Прием и передача мяча.	21	1	20	

5.2	Подача мяча.	22		22	
5.3	Нападающий удар на силу из зоны 4,2,6.	21	1	20	
5.4	Нападающий удар с имитацией передачи.	21	1	20	
5.5	Защитные действия блокирование: одиночное ,групповое.	21	1	20	
6.	Тактическая подготовка.	47	-	47	зачет
6.1	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите.	11		11	
6.2	Тактика нападающих ударов.	11		11	
6.3	Тактика приема нападающих ударов.	11		11	
6.4	Двусторонние игры (с заданием).	14		14	
7.	Промежуточная и итоговая аттестация.	4	-	4	зачет
8.	Соревнования.	7	-	7	практическая работа
9.	Летняя оздоровительная работа.	12	-	12	практическая работа
	Итого:	456	56	400	

2. Учебный план.
Учебный план 8 года обучения (СФП - 5)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Форма
-------	----------------------------	------------------	-------

		всего	теория	практика	аттестации
1.	Техника безопасности во время занятий.	4	4	-	опрос
1.2	Вводное занятия. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий	2	2		опрос, беседа
1.3	Требования безопасности в аварийных ситуациях.	2	2		опрос, беседа
2.	Теоритическая подготовка.	88	88	-	опрос, беседа
2.1	Физкультура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена.	6	6		рассказ ,беседа
2.2	. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.	9	9		рассказ ,беседа
2.3	Спортивный массаж.	9	9		рассказ ,беседа
2.4	Основы техники и тактики игры волейбол.	15	15		рассказ ,беседа
2.5	Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка.	18	18		рассказ ,беседа
2.6	Правила игры.	9	9		рассказ ,беседа
3.	Общая физическая подготовка.	158	4	154	практическая работа
3.1	Общеразвивающие упражнения.	79	2	77	
3.2	Спортивные и подвижные игры.	79	2	77	
4.	Специальная физическая подготовка.	158	4	154	практическая работа
4.1	Упражнения направленные на развитие силы.	39	1	38	
4.2	Упражнения направленные на развитие быстроту.	40	1	39	
4.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	39	1	38	
4.4	Упражнения направленные на развитие ловкости.	40	1	39	
5.	Техническая подготовка.	153	4	149	зачет
5.1	Прием и передача мяча.	29		29	

5.2	Подача мяча.	31	1	30	
5.3	Нападающий удар на силу из зоны 4,2,6.	31	1	30	
5.4	Нападающий удар с имитацией передачи.	31	1	30	
5.5	Защитные действия блокирование: одиночное ,групповое.	31	1	30	
6.	Тактическая подготовка	87	-	87	зачет
6.1	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите.	15		15	
6.2	Тактика нападающих ударов.	15		15	
6.3	Тактика приема нападающих ударов.	15		15	
6.44(библиотека)	Двусторонние игры (с заданием).	42		42	
7.	Промежуточная и итоговая аттестация.	12	-	12	зачет
8.	Соревнования.	12	-	12	практическая работа
9.	Летняя оздоровительная работа.	12	-	12	практическая работа
	Итого:	684	104	580	

3. Содержание учебного плана первого года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2.Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в России. Гигиенические требования. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки.

3.Физическая подготовка. ОФП: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. **СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

4.Техническая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передача мяча с наброса партнёра. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Подбивание мяча снизу над собой. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Подача через сетку с близкого расстояния. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

5.Тактическая подготовка. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Выбор места при приёме подачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.

6.Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8.Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание учебного плана второго года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2.Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Основы техники и тактики игры волейбол.

3.Физическая подготовка. ОФП: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. СФП: Бег 300 м, 600 м. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

4.Техническая подготовка. Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Сочетание способов перемещений и стоек. Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, спиной, боком и остановки. Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передачи на точность. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в стену. То же с изменением высоты передачи. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. Подбивание мяча снизу над собой. Передачи мяча в треугольнике в зонах: 3-4-6, 32-6, 3-2-1, 3-4-5 (расстояние до 3 м). Приём подачи двумя руками сверху и снизу. Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Подача мяча в стену (расстояние 4-5 м). Подача через сетку с близкого расстояния. Нападающий удар с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подброса и передачи партнёра. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

5.Тактическая подготовка. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Приём мяча к сетке в зону 3. Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма или неуспевшего возвратиться в свою зону. Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в нападении и защите. Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении и защите. Выбор места при приёме подачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.

6.Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8.Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание учебного плана третьего года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2.Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Основы техники и тактики игры волейбол. Физиологические основы спортивной тренировки. Моральный и волевой облик спортсмена.

3.Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. **СФП:** Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для развития игровой ловкости. Прием и передача мяча на месте и в движении.

4.Техническая подготовка. Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперед. Остановка шагом. Имитации разбега на нападающий удар. Имитация одиночного блокирования. Выбор места и времени прыжка. Сочетание способов перемещений и стоек. Падения и перекаты после падений. Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, спиной, боком. Встречная передача в пределах линии нападения. Передачи в треугольниках в зонах 6-2-4, 1-2-3, 52-4 (расстояние до 4 м). Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной к направлению. Передача с собственного подбрасывания после перемещений лицом, спиной, боком. Передачи с наброса партнёра. Передачи в зонах 4-3-2, 2-3-4 (в зоне 3 - спиной). Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (вверх- вперед). Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания, в стену, с наброса партнёра. Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от неё с собственного подбрасывания и наброса партнёра. Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за пределов площадки. подача в левую и правую стороны площадки. Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, на держателе. То же через сетку. Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Прием мяча, брошенного партнёром - на месте и после перемещений. Прием мяча после собственного наброса в сторону. Отбивание снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на точность в зоны 2 и 3 из разных зон. Прием мяча сверху с выпадом и последующим перекатом на бедро и спину. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

5.Тактическая подготовка. Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён спиной. Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Взаимодействие игроков

передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче. Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2). Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2. Приём подачи и первая передача в зону 2. Вторая передача в зоны 4 и 3. Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара). Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи. Выбор способа приёма мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или снизу). Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок, выбегающий в зону 3(2) на передачу из других зон передней линии.

6.Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8.Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание учебного плана четвертого года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2.Теоретическая подготовка. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Основы техники и тактики игры волейбол. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Моральный и волевой облик спортсмена

3.Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** . Прием и передача мяча на месте и в движении. Метание теннисного мяча через сетку и т.д. Эстафеты с

прыжками, приемом и передачей мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

4.Техническая подготовка. Прыжки на месте, у сетки и после перемещений. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков. Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений. Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку. Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач.

5.Тактическая подготовка. Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки). Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу. Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом. Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование). Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке). Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара). Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны). Выбор места при приёме верхней прямой подачи. Выбор места при блокировании. Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке. Зонное блокирование основного направления. Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач. Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих ударов). Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2. Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях.

6.Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8.Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание учебного плана пятого года обучения.

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. Теоретическая подготовка. Физкультура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Основы техники и тактики игры волейбол. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Моральный и волевой облик спортсмена. Планирование спортивной тренировки. Правила и организация проведения соревнований.

3. Физическая подготовка. ОФП: Бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. **СФП:** Эстафеты с прыжками, приемом и передачей мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка. Прыжки, падения на месте и после перемещений. Сочетание перемещений, остановок, падений и прыжков. Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений, сочетание этих действий у сетки, стоя спиной в направлении передач. В прыжке через сетку с последующим падением назад и перекатом на спину (вторая передача) из зоны нападения через сетку на заднюю линию. Верхняя прямая подача в правую и левую, дальнюю и ближнюю часть площадки. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач

5. Тактическая подготовка. Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки). Выбор места для выполнения нападающего удара прямого по ходу. Подачи на игрока, слабо владеющего приёмом и вышедшего с замены. Вторая передача из зоны 2 игрокам в зоны 3 и 4 (чередование). Вторая передача сильнейшему нападающему на линии. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке). Имитация нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара

6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8.Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание учебного плана шестого года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2.Теоретическая подготовка. Физкультура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Основы техники и тактики игры волейбол. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Моральный и волевой облик спортсмена. Планирование спортивной тренировки. Правила и организация проведения соревнований.

3.Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». **СФП:** Эстафеты с прыжками, приемом и передачей мяча.

Упражнения для развития специальной выносливости. Бег 300 м, 600 м.

4.Техническая подготовка. Верхняя прямая подача в правую и левую, дальнюю и ближнюю часть площадки. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки.

5.Тактическая подготовка. . Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 2 (при приёме подач для второй передачи, при приёме передач - для нападающего удара). Система игры со второй передачи через игрока передней линии (2,3 зоны). Выбор места при приёме верхней прямой подачи. Выбор места при блокировании .

6.Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «День волейбола».

8.Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание учебного плана седьмого года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2.Теоретическая подготовка. Физкультура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Основы техники и тактики игры волейбол. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Моральный и волевой облик спортсмена. Планирование спортивной тренировки. Правила и организация проведения соревнований.

3.Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. **СФП:** Эстафеты с прыжками, приемом и передачей мяча. Упражнения для развития специальной выносливости. Бег 300 м, 600 м.

4.Техническая подготовка. Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки. Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 8-10 м через сетку. Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке.

5.Тактическая подготовка. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч после подачи, нападающего удара, блокирующих, нападающих. Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке. Зонное блокирование основного направления. Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач, нападающих ударов, обманных действий.

6.Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8.Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание учебного плана восьмого года обучения.

1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2.Теоретическая подготовка. Физкультура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Основы техники и тактики игры волейбол. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Моральный и волевой облик спортсмена. Планирование спортивной тренировки. Правила и организация проведения соревнований.

3.Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. **СФП:** Эстафеты с прыжками, приемом и передачей мяча.

Упражнения для развития специальной выносливости. Бег 300 м, 600 м.

4.Техническая подготовка. . Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 8-10 м через сетку. Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину (мяч набрасывает партнёр). Одиночное блокирование ударов из зон 4,2,3 по диагонали с высоких передач.

5.Тактическая подготовка. . Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3. Взаимодействие игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2. Игроков зон 6 и 1 с игроками зоны 2 и 4 (при приёме мяча от нападающих и обманных ударов). Расположение игроков при приёме подач, при второй передаче из зон 3 или 2. Система игры "углом вперёд". Объединение отдельных компонентов техники и тактики в игровых упражнениях.

6.Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7.Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

8.Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Приемы и методы организации учебного процесса.

При организации учебно-воспитательного процесса используется методы дифференцированного обучения, объяснительно-иллюстративного, проблемного изложения и репродуктивного обучения.

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Материально-техническое оснащение

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и ноутбук с электронными носителями (диски и флешка).

Медико-педагогический контроль.

Медико-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;
- тренировочные и соревновательные воздействия;
- состояние условий соревнований;

с помощью **группы тестов:**

1. Тесты в покое – показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психические тесты.
2. Стандартные тесты – контрольные нормативы ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние).
3. При максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями:

- количество соревнований за год подготовки и динамика результатов,
- измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

4. Диагностический инструментарий.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке (юноши)

Возраст	Прыжки	в	Бег 30 м (сек.)	Челночный	Бег	1000м	Подтягивание
----------------	---------------	----------	------------------------	------------------	------------	--------------	---------------------

	длину с места (см)						бег 3x10 (сек.)			(мин/сек.)			(кол-во раз)		
	низ	ср.	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
10	130	150	185	6.6	5.6	5.0	9.9	9.5	8.6	Без учета времени			1	4	5
11	140	170	195	6.3	5.5	5.0	9.7	9.3	8.5	5.30	5.0	4.30	1	5	6
12	145	175	200	6.0	5.4	4.9	9.3	9.0	8.3	5.15	5.0	4.20	1	6	7
13	150	180	205	5.9	5.2	4.8	9.3	9.0	8.3	5.00	4.3	4.10	1	6	8
14	160	190	210	5.8	5.1	4.8	9.0	8.6	8.0	5.50	4.2	3.50	2	7	9
15	175	200	220	5.5	4.9	4.5	8.6	8.4	7.7	4.40	4.1	3.40	3	8	10
16	175	200	220	5.5	4.9	4.5	8.6	8.4	7.7	4.40	4.1	3.40	3	8	10

Контрольные упражнения по общей физической подготовке (девушки)

Возраст	Прыжки в длину с места (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 3x10 (сек.)			Бег 1000м (мин/сек.)			Подтягивание (кол-во раз)		
	низ	ср.	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
10	120	145	170	6.6	5.8	5.2	10.4	10.0	9.1	Без учета времени			4	12	18
11	130	160	185	6.4	5.7	5.0	10.1	9.6	8.9	6.00	5.3	5.0	4	13	19
12	135	170	190	6.3	5.5	5.0	10.0	9.5	8.8	5.45	5.2	4.45	4	14	20
13	140	175	200	6.2	5.4	5.0	10.0	9.4	8.7	5.20	4.5	4.30	5	15	21
14	145	180	200	6.1	5.4	4.9	9.9	9.3	8.6	5.15	4.5	4.20	5	15	22
15	155	185	205	6.0	5.3	4.9	9.7	9.0	8.5	5.10	4.4	4.10	6	16	23
16	155	185	205	6.0	5.3	4.9	9.7	9.0	8.5	5.10	4.4	4.10	6	16	23

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке (юноши)

Возраст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол-во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3		
	низ	ср.	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
10	2	3	4	2	4	6	1	2	3	-	-	-	1	2	3
11	3	4	5	3	5	7	2	3	4	1	2	3	1	2	3
12	4	5	6	4	6	8	3	4	5	2	3	4	2	3	4
13	5	6	7	5	7	9	5	6	7	3	4	5	3	4	5
14	6	7	8	6	8	10	6	7	8	4	5	6	5	6	7
15	7	8	9	7	9	12	7	8	9	5	6	7	6	7	8
16	8	9	10	9	10	14	8	10	11	6	7	8	8	10	12

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке (девушки)

Возраст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол-во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3		
	низ	ср.	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
10	1	2	3	2	3	4	-	1	2	-	-	-	-	1	2
11	2	3	4	3	4	5	1	2	3	-	-	-	1	2	3
12	3	4	5	4	5	6	2	3	4	1	2	3	2	4	6
13	4	5	6	5	6	7	3	4	5	2	3	4	3	4	6
14	5	6	7	6	7	8	4	5	6	3	4	5	4	5	7
15	6	7	8	7	8	9	5	6	7	4	5	6	5	7	8
16	7	8	9	8	9	10	6	7	8	5	6	7	6	8	10

5.Методическая часть .

В учебных группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В начале года большее количество часов отдается на физическую подготовку, примерно в объеме 50-70% всего времени, во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Физическую подготовку следует осуществлять в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

В учебных группах уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем тактической подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать индивидуальную, самостоятельную работу, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных педагогом совместно с занимающимися.

Два раза в год в группах спортивно-оздоровительного этапа, проводится контрольное испытание по специальной физической и технической подготовке.

Для проведения занятий в секции волейбол необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал
2. Волейбольная сетка 2 штуки
3. Гимнастические скамейки 6 штук
4. Скакалки 15 штук
5. Волейбольные мячи 15 штук
6. Мерка для вертикального прыжка 1 штука
7. Свисток судейский 2 штуки
8. Макет площадки 1 штука
9. Мячи теннисные 8 штук
10. Мячи набивные 8 штук

6.Условия успешной реализации учебной программы.

- 1.Улучшение материально-технической базы для занятий волейболом:
 - а) спортивная база для учебных занятий;
 - б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении техники игры;
 - в) наличие современного комплекта спортивного оборудования для игровых площадок.
- 2.Систематическое и рациональное применение технических средств, приборов и специального оборудования.
- 3.Формирование коллектива единомышленников.
- 4.Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по волейболу.
- 5.Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.
- 6.Постоянное самосовершенствование тренера преподавателя и повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно - тренировочного процесса.
- 7.Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в игровой и соревновательной деятельности.
- 8.Стимулирование детей в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.
- 9.Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.
- 10.Повышение уровня технико-тактического мастерства посредством участия в разнообразных по масштабам соревнований.
- 11.Планирование и организация учебных тренировочных сборов.
- 12.Финансовое обеспечение программы.

7.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Список литературы, используемый педагогом:

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
- 2.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др. - М, Ф и С 2005.144 с.
- 3.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М: Советский спорт, 2009 г.-112 с.

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

1. Виленский М.Я. Физическая культура учебник 5-6-7 классы. М.,2002.
2. Горячев Л.В. «С мячом навсегда ».М., 2001.