

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 1

от «20» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

А.В. Алексеев

Приказ № 98-А

от «20» августа 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«ВОЛЕЙБОЛ»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 9 - 14 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы:

тренер-преподаватель

Иванова Юлия Владимировна

г. Дальнереченск

2021 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Волейбол - очень популярная спортивная 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, повышает соревновательный азарт, воспитывает стойкость характера и закалку духа, развивает физические качества (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость).

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами занятий волейболом.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Отличительные особенности: проявляются в комплектовании групп, а также планировании занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, в выполнении специальных мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Адресат программы: учащиеся 9 - 14 лет.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие стартовый уровень сложности или получившие начальные знания, умения и навыки игры волейбол в общеобразовательных школах г. Дальнереченска (при условии выполнения тестирования по ОФП-входной контроль).

Минимальное количество обучающихся в группах (девушек и юношей) 15 человек, **максимальное** – 20 человек.

Режим занятий: 2 академических часа, 3 раза в неделю.

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй год обучения при условии выполнения тестирования.

Срок обучения по программе: 3 года, количество часов в год - 216, за 3 года обучения - 648.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Физическое воспитание учащихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений.
2. Развить двигательные качества.
3. Развить специальные физические качества, необходимые

волейболисту.

Обучающие:

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности в волейболе.
2. Обучить правилам игры в волейбол.
3. Обучить техническим приемам и тактическим действиям в волейболе.

1.3 Содержание программы

Учебный план базового уровня 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры волейбол	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.2	Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.3	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.4	Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
2.	Общая физическая подготовка	110	3,5	106,5	Текущий
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	15	0,25	14,75	Текущий
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	15	0,25	14,75	Текущий
2.3	Упражнения для мышц ног	15	0,25	14,75	Текущий
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	15	0,25	14,75	Текущий
2.5	Упражнения для всех групп мышц	16	0,25	15,75	Текущий
2.6	Легкоатлетические упражнения	16	0,25	15,75	Текущий
2.7	Подвижные игры	18	2	16	Текущий
3.	Специальная физическая подготовка	38	3	35	
3.1	Упражнения для развития	4	0,3	3,7	Текущий

	силы				
3.2	Упражнения для развития быстроты	3	0,3	2,7	Текущий
3.3	Упражнения для развития гибкости	3	0,3	2,7	Текущий
3.4	Упражнения для развития ловкости	4	0,3	3,7	Текущий
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	0,3	3,7	Текущий
3.6	Упражнения для развития выносливости	4	0,3	3,7	Текущий
3.7	Упражнения для развития быстроты в волейболе	4	0,3	3,7	Текущий
3.8	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча	4	0,3	3,7	Текущий
3.9	Упражнения для развития игровой ловкости	4	0,3	3,7	Текущий
3.10	Упражнения для развития специальной выносливости	4	0,3	3,7	Текущий
4.	Техническая и тактическая подготовка	35	3	32	
4.1	Техническая подготовка	25	2	24	Текущий
4.2	Тактическая подготовка	10	1	19	Текущий
5.	Интегральная и психологическая подготовка	10	1	9	
6.	Соревнования (игры и товарищеские встречи)	По плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДОД «ДЮСШ» 4 часа			
7.	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	9	0,5	8,5	Промежуточная
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях по волейболу.

Практика. Игра с заданными действиями.

1.2 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России.

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов волейболистов в Чемпионатах, Первенствах мира и ОИ. Российская школа волейбола. Правила игры в волейбол.

1.3 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях волейболом (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, растяжения, переломы). Основные приемы массажа, комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

Практика. Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления, ведение дневника самонаблюдения.

1.4 Тема: Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.

Теория. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в волейболе. Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований. Оборудование и инвентарь.

Практика. Участие в соревнованиях.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения.

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

Практика. Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

2.3 Тема: Упражнения для мышц ног.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практика. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой), ходьба, бег, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, поскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания), упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах, упражнения со скакалкой, прыжки в высоту, длину, с разбега.

2.4 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса, различные сочетания этих движений, упражнения в парах, упражнения с предметами, на гимнастических снарядах, тренажерах.

2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Физические упражнения как средство физической культуры.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

Практика. Бег 30, 60, 100 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метания.

2.7 Тема. Подвижные игры

Теория. Применение подвижных игр с элементами волейбола для повышения уровня функциональных возможностей организма.

Практика. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Вызов номеров», «Снайпер», «Чехорда», «Салки», «Передай другому», «Девятый метр», эстафеты с мячом.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление

веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Основы техники бега.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

3.3 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3.4 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины переутомления.

Практика. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

3.7 Тема: Упражнения для развития быстроты в волейболе

Теория. Средства для развития быстроты.

Практика. Бег на 5,10,15 и из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, бег приставными, скрестными шагами. Упражнения с мячами в движении. Передвижения с мячами.

3.8 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча

Теория. Выдающиеся волейболисты.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резиновые кольца, мяч). Упражнения с упором о стену, многократные броски и ловля набивного мяча, то же из различных положений. Упражнения с резиновыми «амортизаторами». Броски гандбольного мяча через сетку.

3.9 Тема: Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Значение ловкости в волейболе.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Прием мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища. Передача мяча, двумя руками сверху и снизу. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, прием. Бег с различной частотой шагов, аритмичный 10 бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

3.10 Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Средства развития специальной выносливости.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4 Раздел: Техническая и тактическая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Правила игры в волейбол. Основные сведения о технике игры.

Практика. Выполнение технических элементов нападения и защиты.

Техника нападения:

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

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; перед 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 и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера;

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

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;

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

Техника защиты:

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;

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

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;

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).

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила соревнований.

Практика. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые

действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия.
Групповые действия. Командные действия

5.Раздел: Интегральная и психологическая подготовка

Тема: Интегральная и психологическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол, жесты судьи. Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика: Учебно-тренировочные игры.

6.Раздел: Соревнования.

Тема: Контрольные и календарные игры. Товарищеские встречи.

Теория. Содержание и методика контрольных и календарных игр

Практика. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану

7.Раздел: Промежуточная аттестация.

Тема: Контрольно-переводные испытания

Теория: Содержание и методика контрольно-переводных испытаний.

Практика: Сдача контрольных нормативов (тесты по ОФП).

Учебный план базового уровня 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры волейбол	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.2	Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.3	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.4	Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
2.	Общая физическая подготовка	105	3,5	101,5	Текущий
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	14	0,25	13,75	Текущий
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	14	0,25	13,75	Текущий

2.3	Упражнения для мышц ног	14	0,25	13,75	Текущий
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	14	0,25	13,75	Текущий
2.5	Упражнения для всех групп мышц	16	0,25	15,75	Текущий
2.6	Легкоатлетические упражнения	15	0,25	14,75	Текущий
2.7	Подвижные игры	18	2	16	Текущий
3.	Специальная физическая подготовка	43	3	40	
3.1	Упражнения для развития силы	4	0,3	3,7	Текущий
3.2	Упражнения для развития быстроты	4	0,3	3,7	Текущий
3.3	Упражнения для развития гибкости	3	0,3	2,7	Текущий
3.4	Упражнения для развития ловкости	4	0,3	3,7	Текущий
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	0,3	4,7	Текущий
3.6	Упражнения для развития выносливости	4	0,3	3,7	Текущий
3.7	Упражнения для развития быстроты в волейболе	5	0,3	4,7	Текущий
3.8	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча	5	0,3	4,7	Текущий
3.9	Упражнения для развития игровой ловкости	5	0,3	4,7	Текущий
3.10	Упражнения для развития специальной выносливости	4	0,3	3,7	Текущий
4.	Техническая и тактическая подготовка	35	3	32	
4.1	Техническая подготовка	25	2	24	Текущий
4.2	Тактическая подготовка	10	1	19	Текущий
5.	Интегральная и психологическая подготовка	10	1	9	
6.	Соревнования (игры и товарищеские встречи)	По плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДОД «ДЮСШ» 4 часа			
7.	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	9	0,5	8,5	Промежуточная
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях по волейболу.

Практика. Игра с заданными действиями.

1.3 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России.

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов волейболистов в Чемпионатах, Первенствах мира и ОИ. Российская школа волейбола. Правила игры в волейбол.

1.3 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях волейболом (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, растяжения, переломы). Основные приемы массажа, комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

Практика. Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления, ведение дневника самонаблюдения.

1.5 Тема: Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.

Теория. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в волейболе. Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований. Оборудование и инвентарь.

Практика. Участие в соревнованиях.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.5 Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения.

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.6 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

Практика. Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

2.7 Тема: Упражнения для мышц ног.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практика. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой), ходьба, бег, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, поскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания), упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах, упражнения со скакалкой, прыжки в высоту, длину, с разбега.

2.8 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса, различные сочетания этих движений, упражнения в парах, упражнения с предметами, на гимнастических снарядах, тренажерах.

2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Физические упражнения как средство физической культуры.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

Практика. Бег 30, 60, 100 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метания.

2.7 Тема. Подвижные игры

Теория. Применение подвижных игр с элементами волейбола для повышения

уровня функциональных возможностей организма.

Практика. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Вызов номеров», «Снайпер», «Чехорда», «Салки», «Передай другому», «Девятый метр», эстафеты с мячом.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

4.2 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

4.3 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Основы техники бега.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

4.4 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

4.5 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

4.6 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх

и вниз. Игры с отягощениями. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

4.7 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины переутомления.

Практика. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

4.8 Тема: Упражнения для развития быстроты в волейболе

Теория. Средства для развития быстроты.

Практика. Бег на 5,10,15 и из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, бег приставными, скрестными шагами. Упражнения с мячами в движении. Передвижения с мячами.

4.9 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча

Теория. Выдающиеся волейболисты.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук (резиновые кольца, мяч). Упражнения с упором о стену, многократные броски и ловля набивного мяча, то же из различных положений. Упражнения с резиновыми «амортизаторами». Броски гандбольного мяча через сетку.

4.10 Тема: Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Значение ловкости в волейболе.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Прием мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища. Передача мяча, двумя руками сверху и снизу. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, прием. Бег с различной частотой шагов, аритмичный 10 бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

4.11 Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Средства развития специальной выносливости.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках технико-

тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

5 Раздел: Техническая и тактическая подготовка

5.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Правила игры в волейбол. Основные сведения о технике игры.

Практика. Выполнение технических элементов нападения и защиты.

Техника нападения:

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

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; перед 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 и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера;

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

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;

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

Техника защиты:

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;

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

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;

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).

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила соревнований.

Практика. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Групповые действия. Командные действия

5.Раздел: Интегральная и психологическая подготовка

Тема: Интегральная и психологическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол, жесты судьи. Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика: Учебно-тренировочные игры.

6.Раздел: Соревнования.

Тема: Контрольные и календарные игры. Товарищеские встречи.

Теория. Содержание и методика контрольных и календарных игр

Практика. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану

7.Раздел: Промежуточная аттестация.

Тема: Контрольно-переводные испытания

Теория: Содержание и методика контрольно-переводных испытаний.

Практика: Сдача контрольных нормативов (тесты по ОФП)

Учебный план базового уровня 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры волейбол	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.2	Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.3	Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический (опрос)
1.4	Правила проведения и	В процессе учебно-			Тематический

	организации соревнований. Оборудование и инвентарь.	тренировочных занятий			(опрос)
2.	Общая физическая подготовка	100	3,5	96,5	Текущий
2.1	Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	13	0,25	12,75	Текущий
2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	14	0,25	13,75	Текущий
2.3	Упражнения для мышц ног	14	0,25	13,75	Текущий
2.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	14	0,25	13,75	Текущий
2.5	Упражнения для всех групп мышц	14	0,25	13,75	Текущий
2.6	Легкоатлетические упражнения	14	0,25	13,75	Текущий
2.7	Подвижные игры	17	2	15	Текущий
3.	Специальная физическая подготовка	43	3	40	
3.1	Упражнения для развития силы	4	0,3	3,7	Текущий
3.2	Упражнения для развития быстроты	4	0,3	3,7	Текущий
3.3	Упражнения для развития гибкости	3	0,3	2,7	Текущий
3.4	Упражнения для развития ловкости	4	0,3	3,7	Текущий
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	0,3	4,7	Текущий
3.6	Упражнения для развития выносливости	4	0,3	3,7	Текущий
3.7	Упражнения для развития быстроты в волейболе	5	0,3	4,7	Текущий
3.8	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча	5	0,3	4,7	Текущий
3.9	Упражнения для развития игровой ловкости	5	0,3	4,7	Текущий
3.10	Упражнения для развития специальной выносливости	4	0,3	3,7	Текущий
4.	Техническая и тактическая подготовка	38	3	35	
4.1	Техническая подготовка	28	2	26	Текущий
4.2	Тактическая подготовка	10	1	19	Текущий
5.	Интегральная и	10	1	9	

	психологическая подготовка				
6.	Соревнования (игры и товарищеские встречи)	По плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДОД «ДЮСШ» 6 часа			
7.	Аттестация (контрольно-переводные испытания)	9	0,5	8,5	Промежуточная
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях по волейболу.

Практика. Игра с заданными действиями.

1.4 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие волейбола в России.

Теория. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. Участие спортсменов волейболистов в Чемпионатах, Первенствах мира и ОИ. Российская школа волейбола. Правила игры в волейбол.

1.3 Тема: Гигиенические знания, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Правила оказания первой медицинской помощи. Меры предупреждения травматизма на занятиях волейболом (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, растяжения, переломы). Основные приемы массажа, комплекс утренней гигиенической гимнастики. Дневник самонаблюдения.

Практика. Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления, ведение дневника самонаблюдения.

1.6 Тема: Правила проведения и организации соревнований. Оборудование и инвентарь.

Теория. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в волейболе. Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований. Оборудование и инвентарь.

Практика. Участие в соревнованиях.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.9 Тема: Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения.

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического

развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.10 Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Теория. Краткий обзор состояния и развития волейбола.

Практика. Упражнения из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения в парах. Упражнения с мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками, гантелями, с утяжелителями, с жгутами. Упражнения на снарядах.

2.11 Тема: Упражнения для мышц ног.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

Практика. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой), ходьба, бег, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки. Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, поскоки); упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания), упражнения на снарядах, гимнастической скамейке, на тренажерах, упражнения со скакалкой, прыжки в высоту, длину, с разбега.

2.12 Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств волейболистов.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса, различные сочетания этих движений, упражнения в парах, упражнения с предметами, на гимнастических снарядах, тренажерах.

2.5 Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Физические упражнения как средство физической культуры.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

2.6 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

Практика. Бег 30, 60, 100 м. Кросс. Челночный бег. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером). Метания.

2.7 Тема. Подвижные игры

Теория. Применение подвижных игр с элементами волейбола для повышения уровня функциональных возможностей организма.

Практика. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Вызов номеров», «Снайпер», «Чехорда», «Салки», «Передай другому», «Девятый метр», эстафеты с мячом.

3.Раздел: Специальная физическая подготовка

5.2 Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

5.3 Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Основы техники бега.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

5.4 Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

5.5 Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед в стороны, назад. Стойки на лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

5.6 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

5.7 Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины переутомления.

Практика. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

5.8 Тема: Упражнения для развития быстроты в волейболе

Теория. Средства для развития быстроты.

Практика. Бег на 5,10,15 и из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, бег приставными, скрестными шагами. Упражнения с мячами в движении. Передвижения с мячами.

5.9 Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач, приема и передач мяча

Теория. Выдающиеся волейболисты.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук (резиновые кольца, мяч). Упражнения с упором о стену, многократные броски и ловля набивного мяча, то же из различных положений. Упражнения с резиновыми «амортизаторами». Броски гандбольного мяча через сетку.

5.10 Тема: Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Значение ловкости в волейболе.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и волейбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Прием мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища. Передача мяча, двумя руками сверху и снизу. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, прием. Бег с различной частотой шагов,

аритмичный 10 бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

5.11 Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Средства развития специальной выносливости.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

6 Раздел: Техническая и тактическая подготовка

6.1 Тема: Техническая подготовка

Теория. Правила игры в волейбол. Основные сведения о технике игры.

Практика. Выполнение технических элементов нападения и защиты.

Техника нападения:

Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку, передачи из глубины площадки для нападающего удара, передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4, передача в прыжке (вперед, вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных, верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты:

Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м) прием подачи нижней прямой.

Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2, 3, 4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирующие в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

4.2 Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила соревнований.

Практика. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Групповые действия. Командные действия

5.Раздел: Интегральная и психологическая подготовка

Тема: Интегральная и психологическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол, жесты судьи. Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика: Учебно-тренировочные игры.

6.Раздел: Соревнования.

Тема: Контрольные и календарные игры. Товарищеские встречи.

Теория. Содержание и методика контрольных и календарных игр

Практика. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану

7.Раздел: Промежуточная аттестация.

Тема: Контрольно-переводные испытания

Теория: Содержание и методика контрольно-переводных испытаний.

Практика: Сдача контрольных нормативов (тесты по ОФП).

1.4 Планируемые результаты

После первого года обучения

Личностные результаты:

- обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- у обучающегося будет формироваться интерес к систематическим занятиям волейболом.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать, как правильно планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- обучающийся приобретет умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи.

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать правила безопасного поведения в МБОУ ДОД «ДЮСШ», гигиенические требования при занятиях волейболом, влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений;
- обучающийся будет уметь пользоваться техническими приёмами волейбола;
- обучающийся будет владеть спортивной терминологией, принятой в волейболе;
- обучающийся будет показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие своим возрастным нормам;
- обучающийся будет участвовать в соревнованиях (внутри секции) и в качестве зрителя на соревнованиях муниципального уровня.

После второго года обучения

Личностные результаты:

- обучающийся будет управлять своими эмоциями, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- у обучающегося будет сформирован интерес к систематическим занятиям волейболом.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать, как правильно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- обучающийся приобретет умение акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать основы спортивного питания;
- обучающийся будет уметь распределять свои силы для выполнения физических нагрузок, составлять комплексы упражнений, самостоятельно проводить разминку;

- обучающийся будет владеть особенностями техники выполнения упражнений с волейбольным мячом;
- обучающийся будет показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие своим возрастным нормам;
- обучающийся будет участвовать в соревнованиях (внутри секции, между группами) и в качестве зрителя на соревнованиях муниципального уровня.

После третьего года обучения

Личностные результаты:

- обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- обучающийся будет управлять своими эмоциями, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- у обучающегося будет сформирован стойкий интерес к систематическим занятиям волейболом.

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать, как правильно планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей;
- обучающийся будет знать, как правильно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- обучающийся приобретет умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;
- обучающийся приобретет умение акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности.

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать основные ошибки в технике выполнения упражнений, причинно-следственные связи возникновения ошибок, приемы устранения ошибок;
- обучающийся будет уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при получении травмы на тренировке, или соревновании;
- обучающийся будет показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие своим возрастным нормам;
- обучающийся будет владеть основными техническими и тактическими приемами игры в волейбол;

- обучающийся будет участвовать в соревнованиях муниципального уровня.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются игровой спортивный зал, раздевалки, душевые, медицинский кабинет для оказания первичной медицинской помощи.

Спортивный зал (игровой) – 286,7 м², отвечающий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Кол-во изделий	Единица измерения
1	Площадка волейбольная 18 x 9	1	штук
2	Сетка волейбольная	1	штук
3	Стойка волейбольная	2	штук
4	Мяч волейбольный	20	штук
5	Перекладина навесная	2	штук
6	Стенка шведская	1	штук
7	Медицинбол	10	штук
8	Секундомер	1	штук
9	Скакалка гимнастическая	20	штук
10	Скамейка гимнастическая	5	штук
11	Штанга	1	штук
12	Гантели спортивные (0,5 кг, 1 кг, 1,5 кг)	10	пар
13	Аптечка	1	штук

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70%

содержания образовательной программы;

низкий уровень - успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль - начало обучения (сентябрь-октябрь), промежуточная аттестация – в конце учебного года (апрель-май) и итоговая аттестация - окончание обучения по программе (апрель-май).

Проведение *входного контроля и итоговой аттестации* (тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

Выпускникам выдается Свидетельство спортсмена с указанием уровня их физических качеств и рекомендации по дальнейшему спортивному совершенствованию.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА (ДЕВУШКИ)

Нормативы по ОФП и СФП

Возраст	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ														
	Бег 30м (с)			Прыжки в длину с места (см)			Прыжки вверх с места со взмахом руками (см)			Челночный бег 5х6 м (с)			Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м :-стоя		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
12 лет	6.4-6.5	6.2-6.3	6.0	135	150	185	42	43	44	12.4-12.6	12.1-12.3	12.0	4.0	4.5	5.0
13 лет	6.3-6.4	6.1-6.2	5.9	140	155	190	44	45	46	12.3-12.5	11.9-12.2	11.8	5.0	5.5	6.0
14 лет	6.0	5.9	5.8	145	160	195	48	49	50	12.0-12.3	11.7-11.9	11.6	5.5	6.0	6.5
15 лет	5.9	5.8	5.7	150	160	200	50	51	52	11.9-12.2	11.6-11.8	11.5	6.5	7.0	7.5
16 лет	5.4	5.5	5.6	170	160	205	53	54	55	11.8-12.1	11.5-11.7	11.4	7.0	7.5	8.0

17 лет	5.2	5.3	5.5	165	170	210	58	59	60	11.7-12.0	11.4-11.6	11.3	8.0	8.5	9.0
--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----	----	-----------	-----------	------	-----	-----	-----

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА (ЮНОШИ)

Нормативы по ОФП и СФП

Возраст	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ														
	Бег 30м (с)			Прыжки в длину с места (см)			Прыжки вверх с места со взмахом руками (см)			Челночный бег 5х6 м (с)			Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
12 лет	5.6-5.7	5.3-5.5	5.2	150	155	160	15	20	25	11.9-12.4	11.5-11.8	11.4	6.0	6.5	7.0
13 лет	5.5-5.4	5.2-5.3	5.1	160	165	170	25	30	35	11.4-11.8	11.0-11.3	10.9	7.0	7.5	8.0
14 лет	5.4-5.3	5.1-5.2	5.0	170	175	180	35	40	45	10.9-11.3	10.6-10.8	10.5	8.0	8.5	9.5
15 лет	5.2-5.1	5.0-5.1	4.9	180	185	190	45	50	55	10.6-11.0	10.3-10.5	10.2	8.5	9.5	10.5
16 лет	5.1-5.0	4.9-5.0	4.8	190	200	210	55	60	65	10.3-10.6	10.0-10.2	9.9	9.5	10.5	11.0
17 лет	5.0-4.9	4.8-4.6	4.7	210	220	230	65	70	75	10.0-10.3	9.7-9.9	9.6	10.5	11.0	11.5

Нормативы по технической подготовке (ЮНОШИ и ДЕВУШКИ)

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Передача мяча(сверху, снизу) в парах	30	25	20	25	20	15
2	Подача мяча на точность(верхняя, нижняя)	4	3	2	4	3	2
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3	4	3	2	4	3	2
4	Нападающий удар прямой из зоны 4 и 2	4	3	2	4	3	2
5	Вторая передача (из зоны 3 в зону 4), (из зоны 2 в зону 4)	4	3	2	4	3	2

2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в волейбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии - это выработка у учащихся острого желания

действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях волейболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно - тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы: инструктивные карты, задания, упражнения.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021 – 30.12.2021	01.09.2021 – 30.12.2021	01.09.2022 – 30.12.2022
	2 полугодие	10.01.2022 – 31.05.2022	10.01.2022 – 31.05.2022	10.01.2023 – 31.05.2023
Возраст детей, лет		9-11	11-14	13-14
Продолжительность занятия, час		Два академически х часа (90 минут)	Два академических часа (90 минут)	Два академических часа (90 минут)
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

2.5 Календарный план воспитательной работы

Сроки проведения	Тема	Объем
Сентябрь	Беседа о правилах внутреннего распорядка обучающихся, о безопасных правилах поведения по пути из дома на занятия. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	1 час
Октябрь	Дискуссия на тему: «Я имею право на...». Беседа о правилах поведения при угрозе террористического акта.	1 час
Ноябрь	Беседа-викторина о правилах дорожного движения. Беседа «Как бороться с конфликтами». Участие в мероприятиях учреждения.	2 часа
Декабрь	Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах и в транспорте. Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ. Участие в мероприятиях учреждения.	2 часа
Январь	Беседы по профилактике простудных заболеваний. Беседа «Что значит – человек состоялся?». Участие в мероприятиях учреждения.	1 час
Февраль	Беседа о здоровом образе жизни Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества.	2 час
Март	Беседа «Компьютер – друг или враг?». Спортивное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 марта.	2 часа
Апрель	Всемирный день здоровья. .Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте». Всемирный день охраны труда	1 час
Май	.Беседа «Мы живы, пока жива память Участие в праздничном шествии, посвященном Дню Победы. Работа с родителями.	1 час

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. – М.: Олимпия, Человек, 2017.
2. Ивойлов, А.В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 2020.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. -М.: ТВТ Дивизион, 2020.
4. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. -М.:ТВТ Дивизион, 2017.
5. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. -М.: ТВТ Дивизион, 2017.