

Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Кезский район Удмуртской Республики»
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Юскинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
Протокол № 14 от 30.08.2023

Принято
на заседании педагогического
совета
Протокол № 14 от 30.08.2023

Утверждено
Приказом № 100 от 30.08.2023
Директор МКОУ «Юскинская
СОШ»
Н.Н. Главатских



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

для детей 11 - 17 лет

срок реализации: 1 год

Составитель:
Лекомцев Валерий Серафимович,
педагог дополнительного образования

Юски, 2023 год

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1. Краткая характеристика изучаемого предмета

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

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

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

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

Приоритетные направления: здоровьесберегающие технологии.

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

1. Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей и взрослых»

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»;

8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года»;

9. Устава учреждения, Локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

10. Устав МКОУ «Юскинская СОШ»

3. Уroveň программы: программа одноуровневая, базовая.

4. Актуальность программы.

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

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

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

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

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

8.Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся МКОУ» Юскинская СОШ» среднего и старшего звена, 11-17 лет в количестве 12-16 человек, допущенных врачом к занятиям физической культурой, с учетом возрастных, физиологических, психических особенностей развития .

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

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

11-12.Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 9 месяцев в год, 36 недель, 102 часа.

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

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

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

Формы обучения. Очная

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

1.2 Цель и задачи программы:

Цель программы: Содействие физическому развитию детей и подростков, воспитание гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол. Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

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

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	3	2,5	0.5	Опрос, наблюдение за эвакуации
2.	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), общеразвивающие упражнения (ОРУ) (приложение 4,5)	24	1	23	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
2.1	Гимнастические упражнения	4	0.5	3.5	Наблюдение
2.2	Акробатические упражнения	4	0.5	3.5	Наблюдение
2.3	Легкоатлетические упражнения	5	0.5	4.5	Наблюдение
2.4	Спортивные игры	5	0.5	4.5	Наблюдение
2.5	Подвижные игры	5	0.5	4.5	Наблюдение
3.	Техническая подготовка (приложение 6)	43	14	29	ВК, наблюдение за техникой выполнения
3.1	Стойка игрока	4	2	2	Наблюдение за техникой
3.2	Техника приема и подачи мяча	6	2	4	Наблюдение за

					техникой
3.3	Верхняя передача мяча	7	2	5	Наблюдение за техникой
3.4	Нижняя передача мяча	7	2	5	Наблюдение за техникой
3.5	Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача.	7	2	5	Наблюдение за техникой, мониторинг.
3.6	Прием мяча двумя руками снизу	6	2	4	Наблюдение за техникой
3.7	Прием мяча двумя руками сверху	6	2	4	ПА, сдача контрольных нормативов
4	Тактическая подготовка (приложение 7)	32	10	22	Наблюдение, разбор проведенных игр, устранение ошибок
4.1	Комбинации из передвижений.	6	2	4	Наблюдение за техникой
4.2	Позиционное нападение	5	1	4	Наблюдение за техникой
4.3	Передвижение игрока в стойке	5	1	4	Наблюдение за техникой
4.4	Прямой нападающий удар.	6	2	4	Наблюдение за техникой
4.5	Соревновательная практика	6	2	4	наблюдение за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок
4.6	Интегральная подготовка (приложение 8)	4	0,5	3,5	Наблюдение за техникой, устранение ошибок
	Итого часов:	102	26	76	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка

- Теоретическая часть:

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

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

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

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

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

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

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

Практическая часть: тренировка в эвакуации из спортивного зала.

Форма контроля: опрос, наблюдение за эвакуацией

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

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

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

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

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

2.1 Гимнастические упражнения

Теория:

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

- Классификация общеразвивающих упражнений

Практика:

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

2.2 Акробатические упражнения

Теория:

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

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

- Акробатические упражнения, виды;
- Инструктаж;

Практика:

- Выполнение акробатических упражнений.

2.3 Легкоатлетические упражнения

Теория:

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

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

- Легкоатлетические упражнения, виды
- Инструктаж

Практика:

- Выполнение легкоатлетических упражнений

2.4 Спортивные игры

Теория:

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

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

- Разновидности спортивных игр
- Инструктаж

Практика:

- Спортивные игры

2.5 Подвижные игры

Теория:

- Разновидности подвижных игр
- Инструктаж

Практика:

- Подвижные игры

3. Раздел «Техническая подготовка»

3.1 Стойка игрока

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

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

Форма контроля: ВК, наблюдение за техникой выполнения

3.2 Техника приема и подачи мяча

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

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

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

3.3 Верхняя передача мяча

Теоретическая часть: изучении основных особенностей верхней передачи мяча.

Практическая часть: отработка техники приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

3.4 Нижняя передача мяча

Теоретическая часть: изучение основных особенностей нижней передачи мяча.

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

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

3.5 Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача

Теоретическая часть: особенности стойки игроков при передаче мяча.

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

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

3.6 Прием мяча двумя руками снизу

Теоретическая часть: особенности стойки игрока при приемах мяча.

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

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

3.7 Прием мяча двумя руками сверху

Теоретическая часть: особенности стойки игрока при приемах мяча.

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

Форма контроля: ПА, наблюдение за техникой выполнения

4. Раздел «Тактическая подготовка»

4.1 Комбинации из передвижений.

Теоретическая часть: особенности перемещения по зонам, расстановка игроков.

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

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

4.2. Позиционное нападение

Теоретическая часть: особенности / правила выбора места для нападающего удара

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

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

4.3 Передвижение игрока в стойке

Теоретическая часть: особенности игрока в стойке

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

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

4.4 Прямой нападающий удар.

Теоретическая часть: разбор особенностей нападающего удара

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

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения

4.5 Соревновательная практика

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

Практическая часть: участие в соревнованиях.

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

4.6. Интегральная подготовка

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

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

1.4 Планируемые результаты:

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

личностные результаты

-готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к

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

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

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

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

Метапредметными результатами

Регулятивные УУД: определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; проговаривать последовательность действий; уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою

деятельность средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала; учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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

Коммуникативные УУД:

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

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

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

2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Номер темы	Количество часов	Место проведения	Контроль
1	Сентябрь	05.09.2023	1	1	Спортивный зал	Опрос, наблюдение за эвакуации
2	Сентябрь	06.09.2023	2.1	1	Спортивный зал	ВК
3	Сентябрь	07.09.2023	3.1	1	Спортивный зал	ВК
4	Сентябрь	12.09.2023	3.1	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
5	Сентябрь	13.09.2023	3.1	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
6	Сентябрь	14.09.2023	3.1	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
7	Сентябрь	19.09.2023	2.1	1	Спортивный	Наблюдение,

					зал	
8	Сентябрь	20.09.2023	2.2	1	Спортивный зал	Наблюдение,
9	Сентябрь	21.09.2023	3.2	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
10	Сентябрь	26.09.2023	3.2	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
11	Сентябрь	27.09.2023	3.2	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
12	Сентябрь	03.10.2023	3.2	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
13	Октябрь	04.10.2023	2.3	1	Спортивный зал	Наблюдение
14	Октябрь	05.10.2023	2.3	1	Спортивный зал	Наблюдение
15	Октябрь	10.10.2023	3.2	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
16	Октябрь	11.10.2023	3.2	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
17	Октябрь	12.10.2023	2.3	1	Спортивный зал	Наблюдение
18	Октябрь	17.10.2023	2.2	1	Спортивный зал	Наблюдение
19	Октябрь	18.10.2023	3.3	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
20	Октябрь	19.10.2023	3.3	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
21	Октябрь	24.10.2023	3.3	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
22	Октябрь	25.10.2023	4.5	1	Спортивный зал	наблюдение за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок
23	Октябрь	26.10.2023	3.3	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
24	Октябрь	31.10.2023	3.3	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
25	Ноябрь	01.11.2023	3.3	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
26	Ноябрь	02.11.2023	3.3	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
27	Ноябрь	07.11.2023	2.5	1	Спортивный зал	Наблюдение
28	Ноябрь	08.11.2023	3.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
29	Ноябрь	09.11.2023	3.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ

					зал	
30	Ноябрь	14.11.2023	3.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
31	Ноябрь	15.11.2023	3.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
32	Ноябрь	16.11.2023	2.1	1	Спортивный зал	Наблюдение
33	Ноябрь	21.11.2023	3.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
34	Ноябрь	22.11.2023	3.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
35	Ноябрь	23.11.2023	3.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
36	Ноябрь	28.11.2023	2.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
37	Ноябрь	29.11.2023	3.5	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
38	Ноябрь	30.11.2023	3.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой, мониторинг.
39	Декабрь	05.12.2023	3.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой, мониторинг.
40	Декабрь	06.12.2023	2.2	1	Спортивный зал	Наблюдение
41	Декабрь	07.12.2023	2.5	1	Спортивный зал	Наблюдени
42	Декабрь	12.12.2023	3.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой, мониторинг.
43	Декабрь	13.12.2023	3.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой, мониторинг.
44	Декабрь	14.12.2023	3.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой, мониторинг.
45	Декабрь	19.12.2023	3.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой, мониторинг.
46	Декабрь	20.12.2023	2.4	1	Спортивный зал	Наблюдение
47	Декабрь	21.12.2023	3.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
48	Декабрь	26.12.2023	3.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
49	Январь	09.01.2024	1	1	Спортивный зал	Опрос ,наблюдение
50	Январь	10.01.2024	3.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
51	Январь	11.01.2024	3.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
52	Январь	16.01.2024	3.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за

					зал	техникой
53	Январь	17.01.2024	3.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
54	Январь	18.01.2024	4.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок анализ
55	Январь	23.01.2024	3.7	1	Спортивный зал	ПА, сдача контрольных нормативов
56	Январь	24.01.2024	3.7	1	Спортивный зал	ПА, сдача контрольных нормативов
57	Январь	25.01.2024	3.7	1	Спортивный зал	ПА, сдача контрольных нормативов
58	Январь	30.01.2024	3.7	1	Спортивный зал	ПА, сдача контрольных нормативов
59	Февраль	31.01.2024	3.7	1	Спортивный зал	ПА, сдача контрольных нормативов
60	Февраль	06.02.2024	3.7	1	Спортивный зал	ПА, сдача контрольных нормативов
61	Февраль	07.02.2024	4.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок
62	Февраль	08.02.2024	4.1	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
63	Февраль	13.02.2024	4.1	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
64	Февраль	14.02.2024	4.1	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
65	Февраль	15.02.2024	4.1	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
66	Февраль	20.02.2024	4.1	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
67	Февраль	21.02.2024	4.5	1	Спортивный зал	Наблюдение, за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок
68	Февраль	22.02.2024	4.1	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой

					зал	техникой
69	Февраль	27.02.2024	2.5	1	Спортивный зал	Наблюдение
70	Февраль	28.02.2024	2.4	1	Спортивный зал	Наблюдение
71	Март	29.02.2024	4.2	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
72	Март	05.03.2024	4.2	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
73	Март	06.03.2024	4.2	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
74	Март	07.03.2024	4.2	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
75	Март	12.03.2024	4.2	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
76	Март	13.03.2024	4.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
77	Март	14.03.2024	4.6	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
78	Март	19.03.2024	2.3	1	Спортивный зал	Наблюдение
79	Март	20.03.2024	4.3	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
80	Март	21.03.2024	4.3	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
81	Апрель	26.03.2024	4.3	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
82	Апрель	27.03.2024	4.3	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
83	Апрель	28.03.2024	4.3	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
84	Апрель	02.04.2024	2.1	1	Спортивный зал	Наблюдение
85	Апрель	03.04.2024	2.5	1	Спортивный зал	Наблюдение
86	Апрель	04.04.2024	4.4	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
87	Апрель	09.04.2024	4.4	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
88	Апрель	10.04.2024	4.4	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
89	Апрель	11.04.2024	2.2	1	Спортивный зал	Наблюдение
90	Апрель	16.04.2024	4.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
91	Апрель	17.04.2024	2.3	1	Спортивный зал	Наблюдение

					зал	
92	Апрель	18.04.2024	4.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
93	Май	23.04.2024	2.4	1	Спортивный зал	Наблюдение
94	Май	24.04.2024	4.4	1	Спортивный зал	Наблюдение, анализ
95	Май	25.04. 2024	2.5	1	Спортивный зал	Наблюдение
96	Май	30.04. 2024	4.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок
97	Май	07.05. 2024	2.4	1	Спортивный зал	Наблюдение
98	Май	08.05. 2024	2.5	1	Спортивный зал	Наблюдение
99	Май	14.05.2024	4.3	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
100	Май	15.05.2024	4.3	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой
101	Май	16.05.2024	4.5	1	Спортивный зал	Наблюдение за техникой выполнения, разбор проведенных игр, устранение ошибок
102	Май	21.05.2024	1	1	Спортивный зал	Опрос, наблюдение за эвакуацией

Итого : 102 часа

2.2 Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо:

материально-техническое обеспечение:

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

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

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

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

1. Железняк Ю.Д. В.А. Кунянский, Волейбол у истоков мастерства, М: Физкультура и спорт, 1998.

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

3. Организация работы спортивных секций в школе: программы-рекомендации// авт.-сост. А.Н. Каинов – Волгоград: Учитель, 2011.

4. Официальный сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.school1298.ru>

2.3 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

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

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

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

2.4. Оценочные результаты.

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

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

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

2.5.Методические материалы.

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

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

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

		тактических действий.	
	Соревнования	Обзорные беседы; Обсуждение игровых моментов. Наглядные методы: Самостоятельный разбор тактических действий игроков; Просмотр видеокассет игр по волейболу, участие в соревнованиях.	Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции.
	Контрольные испытания	Контрольные испытания тесты по физической подготовке, сдача нормативов, здоровьесберегающие технологии.	Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
	Итоговое занятие	Подведение итогов года, анализ результатов, награждение поощрение.	

2.6 Рабочая программа воспитания.

1. Характеристика объединения «Волейбол»

Деятельность объединения «Волейбол»: имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество обучающихся объединения «Волейбол» составляет 16 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 12 до 17 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

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

Задачи воспитания:

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

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

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

3. Работа с коллективом обучающихся

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

4. Работа с родителями

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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Дни открытых дверей	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности объединений МБУДО «Кезская ДЮСШ»	01.09.2023-15.09.2024	

2	Родительское собрание	Информирование родителей выявление и решения текущих проблем.	01.10-15.10.2023	
3	Спортивные праздники.	Привлечение родителей к спортивно-массовым, культурным мероприятиям	В течение года	

Список литературы.

Нормативная литература

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Список литературы для педагога

1. А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов /Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
3. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва /Справочник учителя физической культуры/. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2.
5. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы).
6. Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции.
7. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
9. Л. Миллер /Спортивная медицина:учебное пособие. М- Спорт., 2016г.
10. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. /Спортивные игры / -М., 2000.

Интернет ресурсы:

1. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

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

Материалы для оценки планируемых результатов освоения программы

Приложение 1

Теоретическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение 2

Контрольный тест по волейболу (Теория ПА).

1 - Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?

- а). 6.
- б). 9 .
- в). 12.

2- Кто основал игру «волейбол»?

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

3 - Какая страна считается родиной волейбола?

- а). Россия.
- б). США.
- в). Япония

4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

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

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

- А) 30
- Б) 15
- В) 25
- Г) 28

6. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

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

7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером

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

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

- А) 6
- Б) 12
- В) 5

Г) 9

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

А) 25

Б) 15

В) 30

Г) 35

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

А) 2

Б) 3

В) 4

Г) 5

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

А) против часовой стрелки

Б) по часовой стрелке

В) хаотично

Г) куда покажет судья

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

а) 2

б) 3

в) 4

г) 5

13 - Сколько секунд отводится на подачу игроку?

а) 5

б) 6

в) 8

г) 10

14 - Либеро – это...

а) разыгрывающий игрок

б) нападающий игрок

в) игрок зоны защиты

г) тренер

15 - Из 1 зоны игрок переходит в....

а) 3

б) 4

в) 2

г) 6

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

А) падающий мяч;

Б) летающий мяч;

В) планирующий мяч.

17. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?

А) 2.24

Б) 2.26

В) 2.38

Г) 2.43

18. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар из:

А) 1 зоны

Б) 2 зоны

В) 3 зоны

Г) 4 зона

19. Игрок какой зоны выполняет подачу?

А) 6

Б) 1

В) 2

Г) 5

20. Сколько игроков одной команды записано в протоколе игры?

А) 10

Б) 12

В) 14

Г) 16

21 Назовите окружность мяча:

А) 65-67см

Б) 63-65см

В) 67-69см

Г) 57-59см

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

А) назначить спорный мяч

Б) отдать мяч команде которая выиграла розыгрыш

В) засчитать по 1 очку обеим командам

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

А) 1

Б) 2

В) 3

24. Перечислите существующие нарушения в игре волейбол:

25. Перечислите виды блоков в волейболе:

2

Контрольный тест по волейболу (Теория ИК).

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

а) нижняя передача мяча двумя руками;

б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

а) на все пальцы обеих рук;

б) на три пальца и ладони рук;

в) на ладони;

г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

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

а) на сомкнутые предплечья;

б) на раскрытые ладони;

в) на сомкнутые кулаки.

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

а) прием игроком стойки волейболиста;

б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;

в) своевременное сгибание и разгибание ног.

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

а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;

б) полусогнутыми руками;

в) полным выпрямлением рук и ног.

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

а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;

б) расстоянии 30-40 см выше головы;

в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.

- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
в) Прием на все пальцы рук.
8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
а) Сверху двумя руками.
б) Снизу двумя руками.
в) Одной рукой снизу.
9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
а) Охлаждать поврежденный сустав.
б) Согревать поврежденный сустав.
в) Обратиться к врачу.
10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?
а) Ошибки нет.
б) Ошибка есть.
11. Какой подачи не существует?
а) Одной рукой снизу.
б) Двумя руками снизу.
в) Верхней прямой.
г) Верхней боковой.
12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...
а) одной ногой;
б) обеими ногами.
13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).
а) 1;
б) 2.
14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
а) 1, 3, 7, 9;
б) 1, 2, 5, 7, 10;
в) 2, 4, 5, 6, 8.
15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?
а) 1;
б) 2;
в) 3.
16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).
а) 1;
б) 2;
в) 3.
17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...
а) двух партий;
б) трех партий;
в) пяти партий.
18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
а) До 15 очков.
б) До 20 очков.
в) До 25 очков.
19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
а) Допускается.

- б) Не допускается.
 в) Допускается с согласия команды соперника.
20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
 а) Одно.
 б) Два.
 в) Три.
21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
 а) подача считается проигранной;
 б) подача повторяется этим же игроком;
 в) подача повторяется другим игроком этой же команды.
22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...
 а) подача повторяется;
 б) игра продолжается;
 в) подача считается проигранной.
23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
 а) подача повторяется;
 б) подача считается проигранной;
 в) игра продолжается.
24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?
 а) Шесть.
 б) Десять.
 в) Двенадцать.
25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?
26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?
27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?
 а) 1, 2, 3;
 б) 2, 3, 4;
 в) 3, 4, 5.
28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...
 а) беговые упражнения;
 б) упражнения с мячом;
 в) силовые упражнения.
29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?
 а) 15:13;
 б) 25:26;
 в) 27:29.
30. Стойка волейболиста помогает игроку ...
 а) быстро переместиться «под мяч»;
 б) следить за полетом мяча;
 в) выполнить нападающий удар.

Приложение 3

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки

1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

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

Приложение 4

Общая физическая подготовка

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

Гимнастические упражнения:

Для мышц туловища и живота

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, мешочками с песком или дробью.

7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног - «велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
15. Из положения лежа на спине:
 - а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их;
 - б) круговые движения ногами;
 - в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой;
 - г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше;
 - д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С булавами.
7. С эспандером и амортизатором.
8. Отталкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лежа на спине.
10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
12. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 16 кг.
13. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
14. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
15. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

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

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

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

Для мышц ног

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

2. Выпрыгивания из положения седа,

3. То же, но с отягощением.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

5. Перескоки с ноги на ногу.

6. Прыжки на двух ногах.

7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.

8. Подъем на носки с отягощением.

9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.

10. То же, но с отягощением.

11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.

12. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.

13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.

14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.

15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.

2. То же, но с отягощением.

3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.

4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.

5. То же, но с отягощением.

6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.

7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.

8. В выпаде — прыжком менять положение ног.

9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.

2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.

3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.

4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.

6. Из положения стоя на коленях перекал вперёд прогнувшись.

7. Перекаты ,назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад.
16. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).
17. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
18. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
19. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)
20. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

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

Спортивные игры.

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

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

Подвижные игры.

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

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы и скоростных качеств

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

Упражнения для развития выносливости

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

Упражнения для развития ловкости

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

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

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

2. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже с набивными мячами в руках (весом от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.
3. Бег (приставные шаги) – в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке.

Упражнения для развития прыгучести.

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

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

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

10. Многократные броски набивного мяча от груди и ото лба двумя руками (вперёд и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
11. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым экспандером.
12. Многократные «волейбольные» передачи в стену баскетбольного, футбольного мячей, набивного мяча над собой и партнёрам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

1. Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча. С места, после перемещения, после поворота и пр.
2. Стоя у стены с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке полёта.
3. Бросить мяч вверх-назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену.
4. То же, но мяч набрасывает партнёр. Партнёр с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять обманные движения.
5. То же, поворот блокирующего по сигналу партнёра. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время, а потом и до поворота.
6. То же с поворотами, перемещениями.
7. Многократные прыжки с доставанием ладонями отметки на стене (щите).

8. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
9. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов.
10. То же, но в 1-1,5 м от сетки. Принятие исходного положения после шага вперёд.
11. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия.
12. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнёра.
13. Нападающий имитирует разбег на нападающий удар. Блокирующий на другой стороне площадки выбирает место и время для блокирования. Повторяется многократно, сериями.

Приложение 6

Техническая подготовка

Техника нападения

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

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - па 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 ступу с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

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

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

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

Техника защиты

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

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

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

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

Приложение 7

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

Приложение 8

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

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

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