Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 10 с углубленным изучением отдельных предметов»

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей 11-15 лет.

Срок реализации программы – 2 год.

г. Елец

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная (общеразвивающая) образовательная программа «Волейбол» разработана с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по волейболу и согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) образовательных программ в «МБОУ СШ № 10 с УИОП».

* 1. **Направленность программы**

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, где учебные занятия направлены на получение детьми базовых навыков волейбола, а также направлены на психическое, интеллектуальное  и физическое развитие детей, укрепление их здоровья, приобщение детей  к общекультурным ценностям, которые формируются в обществе людей, занимающихся волейболом.  Также, волейбол развивает личностные качества обучающихся, учит настойчивости, целеустремленности, собранности и взаимопониманию.

Срок реализации программы 2 года.

Возраст занимающихся 11 - 15 лет.

## Новизна и актуальность программы.

Новизна программы заключается в ее структуризации, наполнением современными средствами обучения, рекомендациями по проведению текущего контроля. Программа направлена на мотивацию обучающихся к дальнейшему обучению и совершенствованию игре в волейбол, овладению ими широкого спектра и многообразия технико-тактических умений и навыков с последующим их применением в игровой практике.

Актуальность данной программы определяется необходимостью расширения средств физического воспитанияобучающихся с целью укрепления здоровья, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения потребности в двигательной активности, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, воспитания спортивного резерва.

* 1. **Отличительные особенности программы.**

Программа отличается тем, что:

* программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разного возрастного;
* содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков у обучающихся;
* программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания дополнительных образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

* 1. **Адресат программы.**

Педагогическая целесообразность программы определена тем, чтореализуется в целях всестороннего физического развития обучающихся и ориентирует их на приобщение к физической культуре и спорту, применению полученных ими знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшениюсвоего образовательного результата. Благодаря систематическим тренировочным занятиям по волейболу обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогаетразвиватьфункциональные системы растущего организма. Программа дает возможность углубленно изучить вид спорта «волейбол» с дальнейшими перспективами для игровой и практической деятельности обучающихся.

Срок реализации программы 2 года.

Возраст занимающихся 11 - 15 лет.

## Объем и срок освоения программы.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 212 часов (6 часов в неделю) в учебный год. Срок реализации рабочей программы 2 года.

## Методы и формы обучения

Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов (метода разучивания по частям).

Целостный метод является ведущим при разучивании большинства игровых приемов.

Расчлененный метод используется при обучении нападающим ударам. К применению расчлененного метода необходимо прибегать и в тех случаях, когда при изучении приема в целостном виде допускаются грубые ошибки. В этом случае рекомендуется вычленить искажаемый элемент движения и упражняться над его правильным выполнением

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятий: групповые практические занятия; групповые теоретические занятия; комплексные занятия; физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования), контрольные упражнения (нормативы), открытые занятия; самостоятельная работа обучающихся.

* 1. **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее число занятий 212 часов в год.Минимальный возраст зачисления детей в секцию волейбола с 11 лет. Количество занятий в неделю три. Продолжительность занятия 2 часа. Минимальная наполняемость группы - 15 человек. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

1. **Цель и задачи программы.**

**Цель -** содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятии.

**Задачи:**

**а) личностные** – формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.д.

**б) метапредметные** - развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом.

**в) образовательные -** обучение занимающихся основным двигательным действиям; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

**г)оздоровительные -** укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;

формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

**д) воспитательные -** нравственное воспитание в процессе занятий;воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятиях – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

1. Содержание программы
   1. Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Этап**  **спортивно** | |
| **-оздоровительный** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | |
| 2 | Общая физическая подготовка | 70 | |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 100 | |
| 5 | Соревнования и товарищеские игры | 6 | |
| 6 | Контрольные испытания, медицинский контроль | 2 | |
|  | **Итого** | **212** | |

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и турнирах.

3.2. Содержание (учебно-тематическое планирование)

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**История развития волейбола**

История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

**Правила игры и методика судейства соревнований**

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

**Техника и тактика игры в волейбол**

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

**Цель и задачи тактической подготовки**

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

**Единая Всероссийская спортивная классификация**

Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

**Физическая подготовка**

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

**Общая характеристика спортивной тренировки**

**Самоконтроль на тренировках**

**Установка на игру и разбор**

**Интегральная подготовка**

* Двусторонние игры
* Товарищеские игры
* Городские соревнования, областные соревнования

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный волейбол предъявляет высокие требо­вания к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всесто­роннее развитие физических качеств. Физическую подго­товку подразделяют на общую и специальную.

**Цель:** Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

**Задачи ОФП:**

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.

2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.

3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

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

Средствами общей физической подготовки являются обшеразвивающие упражнения, направленные на разви­тие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, ме­таний, а также упражнения на различных снарядах, тре­нажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является по­вышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- развитие у обучающегося основных физических качеств;

- повышение психологической подготовленности;

- укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнооб­разных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отяго­щения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнасти­ческие упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, пла­вание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в орга­низме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготови­тельного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Общая сила. Ни одно физическое упражнение не мыслимо без про­явления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется ком­плексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретается посредством выполнения разнообразных физических упражнений в про­цессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготов­ки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорцио­нальное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уро­вень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день трениров­ки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрыв­ной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста дол­жна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых спо­собностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спорт­сменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдер­живает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отя­гощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функцио­нирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие на­грузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокра­щения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

— упражнения в преодолении собственного веса (приседания, под­тягивания, прыжковые упражнения и др.);

— упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

— упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягоще­ниями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

**3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

СФП является средством спе­циализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища;

быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, иг­ровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

3. Повышение психологической подготовленности.

**Средствами являются**:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (ско­ростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты пере­ключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

**Предполагаемый результат:**

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов:

* Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

* Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

* Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

* Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

* Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

**4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Цель:** Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники**.**

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.

* Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

-Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

-Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

-Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

-Техника прямого нападающего удара на силу.

-Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

-Техника нападающего удара с имитацией передачи.

-Нападающий удар тихий, после имитации сильного. -Техника блокирования: одиночное, групповое.

**5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения так­тике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодей­ствиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением иг­роков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно исполь­зовать технические приемы и тактические навыки в за­висимости от своих возможностей, особенности игры про­тивника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переклю­чаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения так­тикой, то последующие решаются на протяжении много­летнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовитель­ные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эста­феты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, группо­вые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки.

Методы, используе­мые в процессе тактической подготовки, аналогичны ме­тодам технической подготовки, но основываются на спе­цифике тактики. При показе обычно пользуются макета­ми, схемами. При изучении в упрощен­ных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры.

* При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противни­ков). Для этого используют видео­съемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической под­готовки метод моделирования действий противника (от­дельных игроков и команды) и поиск оптимальных про­тиводействий. Тактическая подготовка игрока

-Обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести.

-Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

-Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

-Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов. Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

-Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке.

-Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы.

-Обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием.

-Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

2.3.4. Двусторонняя игра

**6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-380 с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание в бассейне в течение 20-25 минут.
5. Массаж и самомассаж.

**7. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

**Цель:** Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.
2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом физкультурного диспансера 2 раза в учебном году (октябрь- апрель).

**8. Контрольно переводные нормативы и оценка уровня подготовленности на разных этапах подготовки согласно возрасту**

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ**

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

— наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий;

— проверку выполнения отдельных приемов техники игры;

— выполнение установленных контрольных нормативов;

— систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

* 1. Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям: знать/понимать:

- знать и соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни; овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;

- знать этику поведения спортивных судей;

- самостоятельно участвовать в соревнованиях городского и областного уровня.

- выполнять нормативы юношеских разрядов.

Уметь:

- уметь развивать физические качества по избранному виду спорта (волейбол) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- развивать умение концентрировать внимание, находиться в готовностисовершать двигательные действия.

Ожидаемые результаты за год обучения игры волейбол:

Знать:

- историю возникновения и развития волейбола;

- правила игры в волейбол;

- терминологию;

- тактику;

- правила безопасности.

Уметь:

- выполнять технические приёмы с мячом индивидуально и в группах;

- уметь взаимодействовать на площадке;

- толерантно относиться друг к другу.

1. Организационно-педагогические условия реализации программы
   1. Календарно-учебный график

Начало занятий – 01.09.2021, окончание занятий – 28.05.2022г. Расписание занятий строится из расчета 3 раз в неделю, 2 часа.

4.2.**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Кол-во часов | | Дата проведения |
| Теория | Практ. |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. | 1 | 1 |  |
| 2 | Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками. |  | 2 |  |
| 3 | Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче двумя руками |  | 2 |  |
| 4 | Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 5 | Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. История возникновения и развития игры в волейбол. | 1 | 1 |  |
| 6 | Обучение верхней передаче после перемещений. Обучение нижней прямой подаче. Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 7 | Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач |  | 2 |  |
| 8 | Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основнымиправилами игры в волейбол. | 1 | 1 |  |
| 9 | Совершенствование навыков приема **и** передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.  Физическая подготовка. |  | 2 |  |
| 10 | Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых и вторых передач. |  | 2 |  |
| 11 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач .Учебная игра. |  | 2 |  |
| 12 | Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.  Совершенствование навыков подач |  | 2 |  |
| 13 | Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи. |  | 2 |  |
| 14 | Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.  Тактика вторых передач. Учебная игра |  | 2 |  |
| 15 | Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. |  | 2 |  |
| 16 | Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 17 | Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 18 | Верхние передачи. Обучение прием мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 19 | Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару Подача мяча верхняя прямая. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 20 | Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.  Обучение верхней прямой подаче.  Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 21 | Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.  Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 22 | Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.  Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 23 | Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.  Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 24 | Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.  Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Учебная игра |  | 2 |  |
| 25 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением.  Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 26 | Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра |  | 2 |  |
| 27 | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 28 | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. |  | 2 |  |
| 29 | Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра |  | 2 |  |
| 30 | Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 31 | Совершенствование навыков второй передачи. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  | 2 |  |
| 32 | Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 33 | Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 34 | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении Учебная игра. |  | 2 |  |
| 35 | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении Учебная игра. |  | 2 |  |
| 36 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 37 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 38 | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении Учебная игра. |  | 2 |  |
| 39 | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.Учебная игра. |  | 2 |  |
| 40 | Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 41 | Обучение одиночному блокированию. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 42 | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. |  | 2 |  |
| 43 | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. |  | 2 |  |
| 44 | Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. |  | 2 |  |
| 45 | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. |  | 2 |  |
| 46 | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Тактика первых и вторых передач. |  | 2 |  |
| 47 | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Тактика первых и вторых передач. Теория. | 1 | 1 |  |
| 48 | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 49 | Обучение одиночному блокированию Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 50 | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 51 | Обучение одиночному блокированию. Обучение нападающему удару с переводом влево. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 52 | Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.  Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 53 | Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.  Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 54 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 55 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите. |  | 2 |  |
| 56 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 57 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите. |  | 2 |  |
| 58 | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. |  | 2 |  |
| 59 | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. |  | 2 |  |
| 60 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 61 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 62 | Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке.  Совершенствование навыков подачи мяча. Совершенствование навыков Нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. |  | 2 |  |
| 63 | Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке.  Совершенствование навыков подачи мяча. Совершенствование навыков Нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. |  | 2 |  |
| 64 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите. |  | 2 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите. |  | 2 |  |
| 65 | Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. |  | 2 |  |
| 66 | Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. |  | 2 |  |
| 67 | Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  | 2 |  |
| 68 | Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  | 2 |  |
| 69 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  | 2 |  |
| 70 | Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину.  Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  | 2 |  |
| 71 | Совершенствование навыков первых и вторых передач. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Обучение командным тактическим действиям и защите. |  | 2 |  |
| 72 | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 73 | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 74 | Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям. |  | 2 |  |
| 75 | Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям. |  | 2 |  |
| 76 | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча — сильной и нацеленной.Обучениекомандным тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 77 | Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Совершенствование навыков группового блокирования.  Обучениекомандным тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 78 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  | 2 |  |
| 79 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. Теория. | 1 | 1 |  |
| 80 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  | 2 |  |
| 81 | Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Обучение групповым тактическим действиям. |  | 2 |  |
| 82 | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач.  Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 83 | Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 84 | Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. |  | 2 |  |
| 85 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 86 | Развитие быстроты и прыгучести.  Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач. |  | 2 |  |
| 87 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  | 2 |  |
| 88 | Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками.  Обучение верхней прямой подаче.  Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 89 | Развитие быстроты и прыгучести.  Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач. |  | 2 |  |
| 90 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  | 2 |  |
| 91 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  | 2 |  |
| 92 | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 93 | Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 94 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 95 | Развитие быстроты и прыгучести.  Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подач. |  | 2 |  |
| 96 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите. |  | 2 |  |
| 97 | Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче.  Обучение прямому нападающему удару.Учебная игра. |  | 2 |  |
| 98 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 99 | Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 100 | Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче.  Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 101 | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча — сильной и нацеленной. Обучениекомандным тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 102 | Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Совершенствование навыков группового блокирования. Обучениекомандным тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 103 | Обучение групповым тактическим действиям в защите. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования. |  | 2 |  |
| 104 | Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 105 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 106 | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите. |  | 2 |  |
| 107 | Совершенствование навыков приема мяча с подачи. Совершенствование навыков группового блокирования.  Обучениекомандным тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 108 | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  | 2 |  |
| 109 | Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении. |  | 2 |  |
| 110 | Физическая подготовка. Обучение передаче мяча в прыжке. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Учебная игра. |  | 2 |  |
| 111 | Подведение итогов |  | 2 |  |

**4.3.Кадровое обеспечение программы**

По программе работает учитель с высшим педагогическим образованием, высшей квалификационной категорией и систематически повышающий уровень квалификации.

**4.4. Материально-техническое оснащение занятий**

Тренировочные занятия по волейболу проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым спортивным инвентарем. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

**4.5. Материально-техническое обеспечение**

Сведения о помещении: спортивный зал МБОУ «СШ № 10 с углубленным изучением отдельных предметов». Волейбольная сетка -2, волейбольные мячи -20, табло для счета – 1.

1. Методическое обеспечение программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма**  **занятий** | **методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса** | **Дидактический**  **материал,**  **техническое оснащение** | **Форма**  **контроля** |
| **Теоретическая подготовка** | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостояте-  льное чтение специальной литературы;  -практические занятия | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ. | - фотографии;  - рисунки;  -учебные и методические пособия;  -специальная литература;  -учебно-методическая литература;  - журнал «Волейбол»;  -научно-популярная литература. | - участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала;  - семинары;  -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам. |
| **Общая физическая**  **подготовка** | -учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. |
| **Специальная физическая подготовка** | - учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  -волейбольный инвентарь. | контрольные нормативы и упражнения  текущий контроль. |
| **Техническая подготовка** | -учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  -волейбольный инвентарь. | Контрольные упражнения, нормативы и контрольные  тренировки.  Текущий контроль. |
| **Соревнования** | - контрольная тренировка;  - соревнование | - практический; | -волейбольный инвентарь | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| **Контрольно-переводные испытания** | фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | -волейболный инвентарь, методические пособия; | протокол  вводный, текущий. |
| **Медицинский контроль** | групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - оборудование для тестирования. | вводный. |

**Контрольно-переводные нормативы**

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

- 4 упражнения общей физической подготовки

- 4 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 балов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива;

2 бала – норматив;

3 бала – свыше норматива.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающиеся набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

**Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;

- выполнение установленных контрольных нормативов;

- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

**Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание требований | Возраст (лет) девушки | | | | | | | | | |
|  |  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |  |  |  |
| 1 | Бег челночный 5 по 6 м (с) |  |  | 11,1 | 11,1 | 11,0 | 10,9 | 10,8 |  |  |  |
| 2 | Прыжок в длину с места (см) |  |  | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |  |  |  |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  | 20 | 20 | 25 | 25 | 25 |  |  |  |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине |  |  | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |  |  |  |
| 5 | Верхняя передача мяча у стенки |  |  | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |  |  |  |
| 6 | Прием мяча снизу двумя руками. |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |  |  |  |
| 7 | Верхняя прямая подача |  |  | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |  |  |  |
| 8 | Бег 30м с высокого старта (сек) |  |  | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 |  |  |  |

**Содержание и методика проведения контрольных испытаний**

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегает до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: С 11 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находится выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

1. Список литературы

1. 1.Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.

2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.

3. Волейбол:Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.

4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.

5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)

6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.

7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.

8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.