

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Правительство Санкт-Петербурга

Комитет по образованию

Администрация Центрального района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №189

РАССМОТРЕНО

Председателем МС
ГБОУ школы №189

Т.А. Хохлова

Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом

Секретарь О.В. Кудинова
Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы №189

А.С. Герасименко
Приказ №166 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительного образования детей

направление «дополнительное физкультурно-спортивное оздоровление»

«Волейбол»

2-го года обучения

для обучающихся 7-12 лет

Составитель:

Шушакова Светлана Семеновна

Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2024

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Основные характеристики программы. Введение
 - 1.2. Направленность образовательной программы
 - 1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность
 - 1.4. Отличительные особенности
 - 1.5. Адресат, объем и срок реализации программы
 - 1.6. Цель образовательной программы
 - 1.7. Задачи образовательной программы
 - 1.8. Условия реализации программы
 - 1.9. Планируемые результаты
2. Календарный учебный график
 - 2.1. Рабочая программа 1-го года обучения
 - 2.1.1 Задачи 1-го года обучения
 - 2.2 Учебный план 1-го года обучения
 - 2.3 Содержание программы 1-го года обучения
 - 2.4 Планируемые результаты 1 года обучения
 - 2.5 Календарно-тематическое планирование 1 года обучения
 - 3.1 Методическое обеспечение образовательной программы 1 года обучения
 - 3.4 Оценочные материалы
4. Приложения
 - Приложение № 1
 - Приложение № 2
 - Приложение №3
 - Приложение № 4
- 5. Список литературы**
 - Список литературы для педагога
 - Список литературы для детей

Пояснительная записка

Рабочая Программа составлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 987 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1218, с учетом основных положений Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 127), основных положений приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (в редакции от 07.07.2022 № 575), и приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки». При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической, технико-тактической и интегральной подготовке юных спортсменов (волейболисток), полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Закон ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.

Закон ФЗ №273 ст.75 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017) «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.

Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденная Указом Президента РФ от 01.06.2012 г. №761

Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования на 2013-2020", утвержденная Постановлением Правительства РФ №295 от 15.04.2014

Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р

План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденный Распоряжением Правительства РФ от 24.04.2015 №729-р

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р

Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы, утвержденная Президентом РФ от 03.04.2012 № Пр-827

Указ Президента РФ о создании общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации "Российское движение школьников" от 29.10.2015 №536

Конвенция о правах ребёнка

Санитарно-Эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательном учреждении.

Региональные документы:

Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 №453 (ред. от 23.03.2016) "О Государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге" на 2015-2020 годы"

Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011-2020 гг. "Петербургская Школа - 2020"

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (от 4 июля 2014 г. № 41), 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (от 29.12.2010г.);
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 года N 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (с изменениями на 21 августа 2020 года) (редакция, действующая с 31 августа 2020 года);
- Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) разработанный во исполнение подпункта 2-5.1. постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», в соответствии с письмами Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 12.05.2020 № 02/9060- 2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций в условиях распространения COVID-19» от 14.02.2020 № 02/2230-2020-32 «О проведении профилактических и дезинфекционных мероприятий в организациях общественного питания и пищеблоках образовательных организаций», письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.04.2020 № ГД-161/04 «Об организации образовательного процесса».
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности (от 21.02.2012 г. № 334, 335);
- Положение об отделении дополнительного образования детей (ОДОД) на базе Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №189 "Шанс" Центрального района Санкт-Петербурга

Локальные акты

- 1) Лицензия на осуществление образовательной деятельности
- 2) Распоряжение КО об открытии ОДОД
- 3) Положение ОДОД
- 4) Условия приёма, обучающихся в ОДОД
- 5) Заявление для приёма в ОДОД
- 6) Электронная запись в объединения ОДОД ГБОУ СОШ №189
- 7) Расписание занятий на 2023-2024 уч. год
- 8) Расписание занятий на каникулярный (весенний) период 2023-2024 уч. год
- 9) План ОДОД на 2023-2024 учебный год
- 10) Положение о ШСК

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений в волейболе (подачи, передачи, приемы, передвижения и другие), в том числе объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение взаимодействия в команде в игровой и тренировочной ситуации.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: спортивная подготовка, физическая культура и спорт.
Вспомогательные функции: физическое воспитание и дополнительное образование.

Частные задачи на учебно-тренировочный год:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в волейболе;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с волейболистами массовых разрядов;
- обучить обучающихся базовым и основным техническими, тактическими и интегральными навыками волейбола с учетом командной игры;
- приобрести опыт участия в соревнованиях по волейболу;
- выявление перспективных обучающихся для спортивной подготовки.

1.1. Основные характеристики программы

Волейбол — это командный, неконтактный, комбинационный вид спорта, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам, одной команды, разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Умение взаимодействовать с движущимся предметом (мячом). Правильная оценка удаленности мяча и скорости его приближения облегчает общую координацию в выполнении игровых приемов. Деятельность волейболиста характеризуется также сменой игровых ситуаций, а физические нагрузки во время игры протекают с переменной интенсивностью, что даёт возможность успешно овладевать игровыми приёмами. Все движения, применяемые в волейболе, носят естественный характер, базирующиеся на беге, прыжках и метаниях. Занятия волейболом вырабатывают такие ценные качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость.

1.2. Направленность образовательной программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа носит спортивную направленность, для успешного решения задач физического воспитания юного поколения.

Составитель: Шушакова Светлана Семеновна, педагог дополнительного образования.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №189 «Шанс» Центрального района Санкт-Петербурга, 2019.

1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время потребность общества и детей направлены на создание условий для развития ребенка, мотивации к здоровому образу жизни, эмоционального благополучия ребенка, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья, взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Волейбол является динамичным и зрелищным видом спорта, дающий возможность занимающимся независимо от возраста, социального статуса и пола успешно участвовать в общественной жизни и добиться успеха.

Педагогическая целесообразность. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, игровая образовательная технология, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, групповая технология, технология индивидуального обучения, технология взаимного обучения); формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия, метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов); методах контроля и управления образовательным процессом (контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий), педагогический контроль за ходом подготовки учащихся осуществляется в следующих направлениях:

1. Фиксация фактического выполнения индивидуального плана по объёму, интенсивности, координационной сложности упражнений и т.д.
2. Ежедневное определение состояния учащихся (работоспособность, восстановление, настроение) на основе данных самоконтроля, наблюдений тренера.
3. Определение уровня отдельных компонентов подготовленности спортсмена.
4. Тестирование, анализ соревнований.

1.4. Отличительные особенности

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что занятия проходят в активном режиме при параллельном совмещении индивидуальной самостоятельной отработке спортивных навыков, а также в том, что программа отличается от существующей типовой программы по волейболу. При проведении занятий используются различные инновационные технологии: информационно-коммуникативные (презентации, видеофильмы), здоровьесберегающие и игровые технологии с учётом возрастных границ, зон спортивных достижений, оптимальным набором и соотношением времени, применяемых средств, методов физической, технико-тактической, тактической подготовки юных спортсменов, особенностями психологического сопровождения.

1.5. Адресат, объем и срок реализации программы

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 14 лет, объём программы - 3 учебных года (360 часов) обучения.

1 з. о. $2 \times 36 = 72$ в год по 1 академическому часу 2 раза в неделю

2 з. о. $4 \times 36 = 144$ в год по 2 академических часа 1 раза в неделю с перерывом по 10 мин. между занятиями.

Цель образовательной программы

Цель образовательной программы по волейболу - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

1.7 Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней (3х летней) подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы направления в спортивной секции «Волейбол» в рамках работы отделения дополнительного образования детей - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитательные:

- воспитать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных волейболистов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных волейболистов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к спортивной деятельности в будущем.

1.7. Условия реализации программы

Обучение по программе осуществляется для всех желающих детей и подростков в возрасте от 7 до 12 лет проявляющие интерес к занятиям по волейболу:

- набор на 1-й год обучения производится на основании заявления родителей учащегося;
- зачисление вновь пришедших учащихся на второй и третий год обучения производится на основе входной аттестации;
- перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам промежуточной аттестации;
- по окончании обучения проводится итоговый контроль освоения программы;
- два раза в год (декабрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Кадровое обеспечение

Программу ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее спортивно-педагогическое образование.

Материально-техническое обеспечение:

- волейбольные мячи -15 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого занимающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные мячи -10-15 штук;
- теннисные мячи -10-15 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.
- гимнастические скамейки – 3-5 штук;

1.8 Особенности организации образовательного процесса.

Для волейбола характерны индивидуальная, групповая, фронтальная форма работы и круговая тренировка.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования, развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, участия в соревнованиях. Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

В соответствии со Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой корона-вирусной, разработанным во исполнение подпункта 2-5.1. постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (сovid-19) организация образовательного процесса в 2020-2021 учебном году осуществляется со следующими особенностями.

В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений в Санкт-Петербурге функционирование групп обеспечивается с соблюдением мер профилактики.

По форме проведения: беседа, собеседование, рассказ, мастер-класс, открытое занятие, наблюдение, лекции, семинары, видео-просмотры, тренинги и т.д. (всё, что здесь перечисляем, прописываем в КТП)

По форме организации занятия могут быть: групповыми и индивидуально-групповыми;

По звеньям: индивидуальные, коллективные, круговые тренировки - серийное повторение упражнений на "станциях" (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательной смены "станций".

Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий, учащихся в школе время. Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

На первом году обучения в начале года проводится входная диагностика, в течение года – текущая диагностика, в конце учебного года – промежуточная аттестация. В конце обучения по программе проводится итоговый контроль освоения программы.

Примечание: в зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.9 Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание основных правил волейбола;
- устойчивый интерес к волейболу, понимание значения спорта в жизни человека;
- знание терминологии, применяемой в волейболе;
- предупреждение причин травматизма на занятиях физической культуры;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств волейболиста;
- современные формы построения занятий волейболом и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий волейболом.

Метапредметные результаты:

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта волейбол;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде во время занятий, соревновательной деятельности и

показательных выступлений;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Личностные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки к работе на результат.

Учебный план 2-ого года обучения

Содержание занятий		Учебные группы
		2 часа в неделю
1.	Теоретические сведения	4
2.	Общая физическая подготовка	22
3.	Специальная физическая подготовка	17
4.	Техническая подготовка	10
5.	Тактическая подготовка	7
6.	Интегральная подготовка, в том числе соревнования	7
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	5
Итого часов:		72

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	4.09.	21.05	36	72	1 раза по 2 часу

2 Рабочая программа 2-го года обучения

2.1 Задачи 2-го года обучения

Задачи

Обучающие:

- совершенствовать технические, тактические, интегральные составляющие юных волейболистов;
- продолжить работу по формированию понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- сформировать знания в области гигиены и медицины.

Развивающие:

- развитие физических качеств;
- развитие специальных двигательных навыков;
- укрепить здоровье, повысить работоспособность учащихся;

Воспитательные:

- воспитание потребности к регулярным занятиям данного вида спорта;
- воспитать у обучающихся высокие нравственные и волевые качества (дисциплинированность, аккуратность, старательность, спортивное трудолюбие, оптимистическую оценку неудач, выдержку, самообладание, доброжелательные отношения в коллективе).

2.2. Содержание программы 2-го года обучения

Введение

Теория Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Практика: Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин). Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Общая физическая подготовка

Теория: Освоение комплексов физических упражнений, развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в волейболе, соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма соответствие временного интервала работы.

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 × 20 м, 3 × 30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: "Гонка мячей", "Салки" ("Пятнашки"), "Невод", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Эстафета с бегом", "Эстафета с прыжками", "Мяч среднему", "Охотники и утки", "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 каната", "Катающаяся мишень".

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 эспандером и амортизатором.
7. Отгалкивание руками от стены, пола.
8. Жим веса лежа на спине.
9. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
10. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
11. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 3 кг.
12. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
13. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
14. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
15. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
16. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
17. 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 2 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 бёдрах, 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 перекат 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.
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. 3-4 X 50-60 м.
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.

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений.

Передвижения на скорость.

Специальная физическая подготовка

Теория: Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами, умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр. Развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Практика: Упр. для силовой подготовки: – 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.).

Упр. для развития силы мышц рук и плечевого пояса: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; с опорой на пальцы).

2. Передвижение на руках, ноги поддерживает партнер.

3. Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.

4. Жим штанги (варианты: с одновременным поворотом туловища; из-за головы; обратным или разноименным хватом; узким хватом).

5. Вырывание штанги.

6. Стоя на резиновом амортизаторе, сгибание рук в локтях до груди (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны - вверх, круговые вращения руками).

7. Ударное движение руки при нападающем ударе на блочном устройстве или с резиновым амортизатором.

Упр. для развития силы мышц туловища: 1. Лежа на спине (руки за головой) – поднять (резко) туловище, с наклоном вперед до касания локтями пола.

2. То же, но руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые – поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево.

3. Партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны).

4. Поворот туловища со штангой на плечах с наклоном в сторону, вперед (вариант: сидя).

5. Штанга на полу сбоку – поднять штангу на грудь и опустить, с другой стороны.

6. Лежа на бедрах на скамейке, ступнями зацепиться за рейку, руки за головой – рывком прогнуться назад с поворотом туловища.

Упр. для развития силы мышц ног: 1. Бег по лестнице (крутым склонам) вверх и вниз.

2. Приседания на одной ноге.

3. Перетягивание и отталкивание партнера.
4. «Петушинный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами).
5. Ходьба глубокими выпадами со штангой на плечах.
6. Пружинистая ходьба на носках со штангой на плечах.
7. Приседания со штангой на плечах (полуприседа; медленный присед).
8. Выпрыгивание со штангой на плечах. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Подвижные игры: "День и ночь", "Салки без мяча", "Караси и щука", "Волк во рве", "Третий лишний", "Удочка", "Круговая эстафета", комбинированные эстафеты.

Техническая подготовка.

Теория: Упражнения направленные на совершенствования техники, позволяющие совершенствовать отдельные технические приемы и комбинированные упражнения, в которых выполняются одновременно два или несколько приемов (например: нападающий удар — блок, подача — прием, передача — нападающий удар и т.д.). Упражнения, связанные с имитацией технических приемов. Используются они в зависимости от задач в любой части занятия. Упражнения в совершенствовании техниче-ских приемов связаны с передачами. Занимающимся сле-дует усвоить, что передачи являются основой игры, иг-рать без передач невозможно, и любой нападающий удар зависит от передачи.

Практика: Овладение техникой передвижений и стоек.

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и 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. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. 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).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3 - 6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Тактическая подготовка

Теория: Обучение игроков индивидуальным действиям и простейшим взаимодействиям с партнерами в защите и нападении, обучение командным действиям в защите и нападении. Развитие у волейболистов тактического мышления, сообразительности, ориентировки на площадке, быстроты сложных реакций, творческой инициативы при решении различных двигательных задач. Формирование у волейболистов умения эффективно использовать отдельные тактические навыки и технические приемы в зависимости от собственных сил и возможностей, внешних условий и особенностей игры противника. Развитие у волейболистов способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в защите или нападении на другие в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действия противника.

Практика:

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника "углом вперед" с применением групповых действий.

Общезфизическая подготовка

2. Специальная физическая подготовка

Теория: Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами, умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр. Развитию физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема, специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе их многократного повторения.

Теория: Бег 5 x 6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. пять раз, каждый раз, касаясь линии рукой. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран».

Практика: Приложение № 2

Развитие физических качеств	Контрольные нормативы:
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	1) Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 10 мин 40 с)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом рук 35-40 см.
	Бросок 1 кг. мяча из-за головы

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

2.3 Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные результаты

- овладеть навыками судейства;
- овладеть техникой блокировки в защите, освоить технику верхней прямой подачи мяча, освоить технику нападающего удара;
- овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении;
- овладение способностью понимать цели и задачи учебной деятельности;
- соблюдение правил безопасности при работе с различного вида инвентаря.

Метапредметные результаты

- овладение способами решения задач, поставленных перед учащимся, играть по правилам;
- формирование умения слушать собеседника и вести диалог, осуществлять совместную деятельность.

Личностные результаты

- овладеть элементарными практическими умениями и навыками, уметь управлять своими эмоциями;
- формирование основ гражданственности, любви к семье, уважения к людям;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- развивать навыки работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

2.4 Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ занятия	Тема занятия	Количество часов		всего
		теория	практика	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Сдача первичных нормативов по технической подготовке, ОФП и СФП.	1	1	2
2	из низкой, средней и высокой стоек игрока, перемещение по площадке в различных направлениях с последующим принятием исходных положений для приема мяча с низу и сверху. ОРУ	0	2	2
3	Перемещение из зоны 4 в зону 3 и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Развитие скоростных качеств. Совершенствования. Перемещение из зоны 2 в зону 1 и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Эстафеты.	0	2	2
4	встречная передача мяча из колонн, расположенных одна против другой. После передачи игроки перемещаются в конец противоположной колонны. Игра. Встречная передача мяча из колонн, расположенных одна против другой. После передачи игроки перемещаются в конец противоположной колонны. Игра. Передачи мяча в стену в средней стойке с расстояния 2 м, 1,5 м, 1 м от нее. ОРУ.	0	2	2
5	Передачи мяча в стену в средней стойке с расстояния 2 м, 1,5 м, 1 м от нее с поворотом на 360° через левое (правое плечо. Развитие координационных способностей.	0	2	2
6	Поточная передача мяча в парах на расстоянии 4 м. поворотом на 360°, после передачи игрок выполняет приседание или сгибание рук в упоре лежа. ОФП.	0	2	2
7	С набрасывания с противоположной стороны площадки прием мяча снизу двумя руками из зоны 6 в зону 3, из 3 в 4 и на сторону соперника.	0	2	2
8	Перебивание мяча двумя руками снизу из зоны 2 на сторону соперника в зону 6, после набрасывания игрока зоны 6 со своей стороны площадки в зону 3 и последующей передачи в зону 2. Изучение нового материала «Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов». Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Перебивание мяча двумя руками снизу. Эстафеты.	1	1	2

9	Упражнения с набивными мячами – (поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении), упражнения со скакалкой, на гимнастических скамейках, висы.	0	2	2
10	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. ОРУ в движении. Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу. Эстафеты с преодолением препятствий.	0	2	2
11	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование), сидя на гим. скамейке, из основной стойки. Прием мяча после отскока от пола. Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность с выходом под мяч с различного положения. ОРУ.	0	2	2
12	ОРУ. ОФП. Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной). Игра (мяч капитану).	0	1	2
	ОФП. Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной). Игра двумя мячами через сетку (на основе пионер бола).	0	1	
13	Физическая подготовка. Нападающий удар: ритм разбега в 1-2-3 шага, Ударное движение кистью по мячу на резиновых амортизаторах. Совершенствование. Нападающий удар: ритм разбега в 1-2-3 шага, Ударное движение кистью по мячу на резиновых амортизаторах, стоя у стены, в парах. ОРУ.	0	2	2
14	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приема, передачи, подачи, нападающего удара, блокирования (имитации, подводящие упражнения). Игра.	0	2	2
15	Действия без мяча. Стойки волейболиста. Выход под мяч с различного положения. Прием мяча после отскока от пола, стены (расстояние 1-2 мет.). Индивидуальная работа и в парах.	0	1	2
	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар: ритм разбега в 1-2-3 шага, Ударное движение кистью по мячу на резиновых амортизаторах, стоя у стены, в парах.	0	1	
16	Контрольные испытания. Передача мяча сверху у стены, с броском над собой, над собой и после перемещения. Тактическая подготовка. Игра в волейбол без подачи.	0	1	2
	Передача мяча с собственного подбрасывания в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м.) после перемещения лицом, боком и остановки.	0	1	
17	Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар: ритм разбега в 1-2-3 шага, ритм работы рук во время нападения. Работа в парах н/у.	0	2	2

18	Физическая подготовка. Действия без мяча. Передача мяча с наброса партнера. Подача в стену на расстоянии 3-4 м. Подача через сетку с близкого расстояния. Учебная игра. Игра по правилам мини-волейбола. Задания в игре по технике изученного материала.	0	2	2
19	Н/У- ритм разбега в 1-2-3 шага, работа рук при разбеге, ударное движение кистью по мячу (стоя на коленях на гимнастическом мате) стоя у стены, в прыжке у стены. Физическая подготовка.	0	2	2
20	ОРУ с предметом. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке (имитация н/у). Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером. Выбор отбивая мяча изученными способами (сверху, снизу). Учебная игра. Игра по правилам мини-волейбола. Задания в игре по технике изученного материала.	0	2	2
21	Передача с низу в парах, тройках (зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2). Выбор отбивая мяча изученными способами (сверху, снизу). ОРУ. Эстафеты. Действия без мяча. Сочетания перемещения и стоек волейболиста. Н/у с передачи партнера из зоны 2. Физическая подготовка.	0	2	2
22	Бег с остановками и изменением направления. Нападающий удар после передачи мяча из зоны 3 - прямой нападающий удар из зоны 4. Физическая подготовка. Выбор места и выход на нападающий удар. Нападающий удар после передачи мяча из зоны 3 - прямой нападающий удар из зоны 2.	0	2	2
23	ОРУ в движении. прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами. Передачи в парах (верхняя, нижняя). Нападающий удар с заданием. Защитные, командные действия. Учебная игра.	0	2	2
24	Своевременное перемещение навстречу мячу (в пределах своей зоны), а также принятие устойчивого исходного положения перед приемом подачи. Прямая верхняя подача с заданием.	0	2	2
25	Упражнения для мышц туловища и шеи. Своевременное перемещение навстречу мячу (в пределах своей зоны), а также принятие устойчивого исходного положения перед приемом подачи. Н/У с передней линии из зоны 2-3-4.	0	2	2
26	Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 2 в различных направлениях после передачи мяча из зоны 3. Прием мяча после блокирования. Подачи мяча на точность.	0	2	2

27	Развитие двигательных качеств. Поточная передача мяча с низу в парах на расстоянии 4 м. с поворотом на 360°, после передачи игрок выполняет приседание или сгибание рук в упоре лежа, пережат через плечо.	0	2	2
28	ОРУ с предметом. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке (имитация н/у). Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером. Верхняя прямая подача. Прием с подачи	0	2	2
29	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Верхняя прямая подача нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам.	0,5	1,5	2
30	Анализ технико-тактических действий отдельных игроков и команды на прошедших играх (соревнованиях). Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное. Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки.	0	2	2
31	Взаимодействие игроков передней и задней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующими в рамках системы «углом вперед»; б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 5 и 1 с блокирующими. Расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 (из-за игрока).	1	1	2
32	«Прострельная» передача из зоны 3 на край сетки в зону 2. Подачи мяча в зону нападения. Подачи мяча к лицевой и боковой линиям. Поочередно «прострельная» и со средней траекторией передача из зоны 3 на край сетки в зону 4 и 2. Подачи мяча в зону нападения. Подачи мяча к лицевой и боковой линиям.	0	2	2
33	Взаимодействие игроков передней и задней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующими в рамках системы «углом вперед»; б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 5 и 1 с блокирующими. Расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 (из-за игрока).	0	2	2
34	Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).	0,5	1,5	2
35	Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приема мяча игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3, игрок зоны 3 идет в нападение в зону 2, чередование передач в зонах 4 и 2	0	2	2
36	Контрольные испытания по СФП и ОФП. Контрольные испытания по технико-тактической подготовки. Итоговое занятие. Подведение итогов года.	0	2	2
Итого		4	68	72

Оценочные материалы

Оценочные материалы. 2-й год обучения

Основными критериями оценки групп по волейболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники волейбола.
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Например

Критерии оценивания

№	Ф.И. Обучающийся	Показатели			Итоговый балл
		Теоретическая подготовка обучающегося:	Практическая подготовка обучающегося	Умения и навыки обучающегося	
		а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией.	а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях	Учебно-коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога; б) умение играть в команде. Учебно-организационные умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности; б) навыки игры в волейбол	

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

Предметные- развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

Личностные- обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами волейбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины

Нормативы

Тесты (тестовые задания) несколько тестов для примера

Специальная физическая подготовка

Посещаемость

Успеваемость

Технико-тактическая подготовка

Овладение приемами

Тестовые упражнения

Интегральная подготовка

Участие в соревнованиях (во внутри-командных соревнованиях, между образовательными организациями, городского округа, межмуниципальных и т.д.).

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Быстрота передвижения оценивается по времени **пробега «елочкой» к 6 набивным мячам**, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полу-приседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

Для оценки **прыгучести** следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте - поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на

стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится, как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Нормативы по общей физической подготовке:

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Прыжок в высоту с места отталкиваясь двумя ногами (см). Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50см. Число попыток три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования.

Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя (см). Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперёд.

Техническая подготовка

Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5м, высота ограничителей 3м., расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени, их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6м. каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи.

Испытания на точности подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи посылать мяч в определённом направлении – в определённый участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) стороны площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определённой точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3м. от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2м. Каждый участник должен выполнить 5 ударов.

Испытания на точность первой передачи (приём мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приёма подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачёт попытки. Учитывается количество попаданий и качество.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

6.5 Приложения

Приложение № 1

1. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
2. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
3. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
4. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног «велосипед».
5. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
6. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
7. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
8. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
9. 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.
10. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
11. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
12. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
13. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
14. 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 эспандером и амортизатором.
7. Отталкивание руками от стены, пола.
8. Жим веса лежа на спине.
9. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
10. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
11. Наматывание на валик веревки с подвешенной гирей весом 3 кг.
12. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
13. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
14. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
15. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

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

17. 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 2 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 перекат 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.
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. 3-4 X 50-60 м.
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.

Приложение № 2

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

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, развернувшись лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: "День и ночь" (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), "Вызов", "Вызов номеров", "Попробуй унеси", различные варианты игры "Салки". Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20 - 40 %, выпрыгивание из приседа - 20 - 30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

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

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
группы волейбол
1-го года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки 7-9 лет
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,9 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 9 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки 10-12 лет
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,4 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 42 см)

Примечание:

Бег 5 х 6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. пять раз, каждый раз, касаясь линии рукой. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран».

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
в группы волейболе:**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	7-9 лет
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)
	Прыжок в длину с места

Скоростно-силовые качества	(не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 42 см)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	9 -12 лет
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 11 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)

Обязательная техническая программа для обучающихся

Нормативы:	1-го года обучения (количество раз)	2-го года обучения (количество раз)
Вторая передача на точность	Из зоны 3 в зону 4,2 (4 из 5)	Из зоны 2 в зону 4,3 (6 из 8)
Нападающий удар	Из зоны 2 в зону 5 (4 из 5) и из зоны 4 в зону 1 (4 из 5)	Из зоны 2 в зону 5 (6 из 8) и из зоны 4 в зону 1 (6 из 8)
Подача на точность: – верхняя прямая подача	4 из 5 в зону 1,5,6	В зону 6, 1, 5 (6 из 9, в каждую зону по 2 из 3)
Приём подачи	Из зоны 5 в зону 2 (4 из 5)	Из зоны 5 в зону 2, из зоны 1 в зону 2 (6 из 8)

Приложение № 4

Протокол сдачи нормативов ОФП и СФП

№ п/п	Фамилия, имя,	год рождения	Бег 30 м	Челночный бег 5 х 6 м	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места со взмахом руками
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							

8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

5 Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Приказ Министерства спорта РФ № 680 от 30.08. 2013г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 30162 от 14.10.2013г.
2. Железняк Ю.Д., Чашин А.В. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеского резерва. Москва: Советский спорт, 2008.
3. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: Издательский центр "Академия" ,2002.
4. Беляев А.В., Саина М.В. "Волейбол" учебник для институтов и академий физической культуры. Москва: ТДТ Дивизион 2009.
5. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. (Школа тренера). Москва: Физическая культура и Спорт, 2007.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Министерство образования и науки Российской Федерации. Москва:2006.
7. Капелевич Л.В. Физиология спорта: учебное пособие; Томский политехнический университет. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2011.
8. Кривошеин А.А. Волейбол: «Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока "либеро" в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и волейбольных спортивных клубов (ВСК)» - Ярославль. 2004.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник/ под ред. проф. Курамшин Ю.Ф. - 3-е издание. Москва: Советский спорт, 2007.
10. Литвиненко А.Ю. Методика обучения игре в волейбол. Библиотека тренера. - М.: ЛОВЕК, Олимпия, 2007.
11. Мезенцева Н.В. Методика обучения технике игры в волейбол: метод. пособие. / сост. Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова. - Красноярск: Ин-т естественных и гуманитарных наук,2007.
12. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Волейбол. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Москва: "Просвещение" 2011.
13. Платонов В.А. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб: Издательство "Русско-Балтийский информационный центр "БЛИЦ", 2007.
14. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - М.: Олимпия Пресс, 2001.
15. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 классы. Методическое пособие. Базовый уровень. - М.: Изд-во Просвещение, 2005.
16. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
17. Безруких, М. М. Хрестоматия по возрастной физиологии. М.: Академия, 2002.с152
18. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Издательский центр "Академия", 2003.383-387с.
19. Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69.
20. Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности. Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Калининград: Изд-во КГУ,2005. - С.182-186.
21. Официальные волейбольные правила, утверждённые FIVB

Перечень Аудиовизуальных Средств, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по волейболу:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями (матчевые встречи, тренировочные и соревновательные игры), мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по волейболу:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/>. (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт ВФВ: www.volley.ru. (Всероссийская федерация волейбола).
4. Сайт FIVB: <http://www.fivb.com>. (Международная(интернациональная) федерация волейбола).
5. Сайт ФВСПб: <http://fvspb.ru>. (Федерация волейбола Санкт-Петербурга).
6. Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru>.
7. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=Ry2IzdTna-c>

Вариативный план с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

- Социальные сети
- Электронная почта
- Электронные порталы