

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45»

Рассмотрена
на заседании методического совета
протокол № 4 от 29 мая 2024г.

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № 3 от 20 мая 2024г.



Утверждаю
Директор МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»
Т.В. Финюкова
Приказ № 250 от 21 мая 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол. Школьный спортивный клуб «Снежный барс»
(Новые места 2024)**

Уровень программы: продвинутый
Форма реализации: очная
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 144
Возраст: 13 - 17 лет

Программу разработал:
заместитель директора по воспитательной работе МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»
Чукчукова Диана Хайдаровна

Педагог, реализующий программу:
Камалетдинова Алсу Измайловна, педагог дополнительного образования

Структура
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы	9
1.3. Содержание программы	10
1.3.1 Учебный план	10
1.3.2 Содержание учебного плана программы.....	10
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	22
2.1. Календарный учебный график.....	22
2.2. Условия реализации программы	26
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	28
2.4. Методические материалы.....	31
2.5. Воспитательный компонент программы	35
2.6. Список литературы	37
Приложение	39

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является неотъемлемой и необходимой частью целостного образовательного процесса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Лицей при УлГТУ № 45». Программа направлена на сохранение и укрепления здоровья учащихся, расширение их двигательного опыта, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми, она создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию подростка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, подросток становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» по созданию высокооснащенных мест в дополнительном образовании по направлению «Школьный спортивный клуб».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2002 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 12.07.2023 года № 1397-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ)
- приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).

Локальные акты МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»

- Устав МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»;
- Положение о проектировании, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»;
- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения учащимися дополнительных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45»;
- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБОУ «Лицей при УлГТУ № 45».

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Уровень освоения программы – продвинутый.

Настоящая программа входит в комплекс программ разного уровня освоения (стартового, базового продвинутого), объединенных по направлению «Школьный спортивный клуб». Срок освоения программы – 1 год. Принцип последовательного

освоения комплекса программ, входящих в направление, позволяет учитывать разный уровень развития и заинтересованности тем или иным видом спорта, разную степень освоения материала детьми. Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Разноуровневое последовательное обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. Программа предусматривает занятия для детей, прошедших стартовый и базовый уровни дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Волейбол» и успешно сдавших контрольно-переводные нормативы, либо для подростков, имеющих достаточную физическую подготовку, необходимую для занятий волейболом на продвинутом уровне.

Новизна и отличительные особенности программы заключаются в том, что программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки,

индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Актуальность и педагогическая целесообразность общеразвивающей программы «Волейбол» обусловлена тем, что составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных объединениях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Данная программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям подростка, условиям для развития и формирования спортивных навыков обучающихся. А также развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Успешность обучению волейболу, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует педагог, возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Индивидуальные различия детей являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники волейбола.

Дополнительность данной программы состоит в том, что игры, проводимые на занятиях, подобраны с учётом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок, преемственностью по отношению к урокам физической культуры, а также в создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Игровые виды спорта способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Профориентационная направленность программы предполагает, оказание педагогической поддержки учащимся, что очень важно для дальнейшего выбора профиля обучения и сферы будущей профессии. Соотнесение своих возможностей, индивидуальных особенностей с требованиями разных профессий помогут учащимся в дальнейшем планировании своего профессионального пути в области спорта.

Срок реализации программы: 1 год, 144 часа, модулей в программе – 2.

Формы занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования лицейского и муниципального уровней.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность одного занятия - 45 минут, перерыв между занятиями – 15 минут. Наполняемость групп составляет 15 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 и условиям муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей при УлГТУ № 45». При реализации программы необходимо соблюдение следующих

рекомендаций: посещение занятий более чем в 2-х объединениях в один день не рекомендуется; предпочтительно совмещение занятий спортивной и неспортивной направленностей.

Структура образовательного процесса по программе

Режим занятий при очном обучении

Год обучения	Кол-во часов всего	Модуль	Количество учебных часов за модуль	Число занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)	Количество часов в неделю
1	144	1	64	2	2x45 мин с перерывом 15 минут	4
		2	80	2	2x45 мин с перерывом 15 минут	4

Режим занятий при дистанционном обучении

Год обучения	Количество часов всего	Модуль	Количество учебных часов за модуль	Число занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)	Количество часов в неделю
1	144	1	64	2	2x30 мин с перерывом 10 минут	4
		2	80	2	2x30 мин с перерывом 10 минут	4

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очная, при необходимости, обучение с применением дистанционных образовательных технологий). В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная), времени (академический час, астрономический час, укороченное занятие по 30 минут и т.д.) и месту проведения занятия (учебный кабинет, спортивный зал, волейбольная площадка на стадионе лицея, выездные соревнования, посещение турниров и пр.).

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных

упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне техники - тактической и физической подготовленности занимающихся.
--

Адресатом программы являются подростки в возрасте 13-17 лет.

Настоящая программа предусматривает комплектование групп с учётом психофизических особенностей. Программа рассчитана на девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Каждый обучающийся должен обладать физическим развитием, соответствующем своему возрасту, и иметь представление об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятии волейболом и правилах его предупреждения.

Развиваясь, организм детей проходит определенные стадии: 10-12, 12-14, 14-16, 16-18 лет. С учетом возраста должна применяться определенная методика обучения и совершенствования технических и тактических приемов волейбола.

В возрасте 13-14 лет появляются сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Этот возраст благодатный для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры. У девочек этот период совпадает с началом полового созревания (у мальчиков несколько позже). Девочки заметно прибавляют в весе, а для мальчиков характерно увеличение силы мышц конечностей.

Возраст 15-17 лет характеризуется периодом полового созревания (возможны возрастные колебания в более раннее начало или запаздывание). Появляются неуравновешенность и неустойчивость настроения. Неуверенность маскируется шумной манерой поведения. Отличается возбудимость. Снижается работоспособность, замедляется рост. Со стороны педагога необходимо чуткое педагогическое и психологическое руководство. Физические нагрузки должны быть снижены. Основное внимание направлено на совершенствование техники приемов волейбола и исправление ошибок.

На занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий и исключается переутомление в силу того, что волейбол по своей специфике является самодозирующимся упражнением. Начинаящий волейболист, овладевший лишь простейшими способами выполнения игровых приемов, может играть длительное время (или выполнять технические упражнения), но между выполняемыми игровыми действиями возникают естественные паузы отдыха (выход мяча из игры), которые не дают возможности ученику утомиться.

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются: диагностика уровня сформированности знаний по теории программы; контрольные тестирования, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической

подготовке. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий в объединении является участие детей в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровней.

1.2. Цель программы

Цель программы:

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи:

Образовательные:

- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя, участника, судьи;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- продолжить совершенствование элементов техники и навыков тактики игры в волейбол;
- продолжить освоение знаний о тактике и стратегии игры в защите, нападении и применении их на практике.
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в избранном виде спорта;
- обучить правилам игры и судейству соревнований;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

Воспитательные:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;

- развить навыки организации активного досуга с элементами игры в волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря.

Развивающие:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи объединения. Техника безопасности.	4	2	2	Беседа, тестирование
2	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	4	2	2	Беседа, тестирование
3	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.	6	4	2	Беседа, тестирование
4	Место занятий, оборудование.	4	2	2	Наблюдение, тестирование
5	Общая физическая подготовка.	18	2	16	Выполнение контрольных нормативов
6	Специальная физическая подготовка.	28	2	26	Выполнение контрольных нормативов
7	Основы техники и тактики игры. Техничко-тактическая подготовка	46	4	42	Наблюдение, анализ деятельности
8	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	6	4	2	Наблюдение, анализ деятельности
9	Учебно-тренировочные игры	16	2	14	Наблюдение, анализ деятельности
10	Контрольные игры и соревнования	8	-	8	Наблюдение, мониторинг
11	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
ИТОГО		144	24	120	

1.3.2 Содержание учебного плана программы

Тема 1. Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи объединения. Техника безопасности.

Теория. История и пути развития современного волейбола. Техника безопасности по время занятий волейболом. Краткая характеристика участия российских волейболистов в международных соревнованиях и Олимпийских играх. Анализ российских и международных соревнований по волейболу, выводы для совершенствования тренировочно-соревновательной деятельности молодых волейболистов.

Техника безопасности. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом. Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейбол.

Форма контроля. Тестирование по технике безопасности.

Тема 2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.

Теория. Характеристика физического развития двигательных качеств волейболистов в возрастном аспекте. Влияние занятий волейболом на организм занимающихся. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви. Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол.

Практика. Викторина «За здоровый образ жизни»

Форма контроля. Тестирование по правилам личной гигиены, работа в группах над мини-проектами.

Тема 3. Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.

Теория. Подготовка и проведение различных по характеру и масштабам соревнований. Содержание соревнований по технике игры в волейбол, по подвижным и подготовительным к волейболу играм, по мини-волейболу, их организация. Судья, судейская бригада.

Форма контроля. Разбор игровых ситуаций.

Оборудование: стойки волейбольные с противовесом и сеткой, свисток, секундомер, манишки двух цветов, мячи волейбольные, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей.

Тема 4. Место занятий, оборудование.

Теория. Специфические особенности волейбола. Вспомогательное оборудование и инвентарь: сетки, подвесные мячи, «мишени», теннисные и резиновые мячи, подвесные мячи, держатели мяча, разборные тумбы для напрыгивания и прыжков в глубину и пр. Особенности волейбольной площадки, разметка и ее характеристики.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

Оборудование: стойки волейбольные с противовесом и сеткой, свисток, секундомер, манишки двух цветов, мячи волейбольные, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Теория. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах.

Практика. Общеразвивающие упражнения для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером. Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с медболом.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики –подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

Подвижные игры и игры с элементами волейбола. «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

Форма контроля. Мониторинг показателей. Зачет.

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч мини-футбольный, комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг, комплект утяжелителей для рук, 500г., комплект утяжелителей для ног, 500г., скакалка, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей, фишки (конусы) тренировочные, стойка для обводки.

Тема 6. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

Практика.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голеностопных суставах, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке 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. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или

расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4—6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным

мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой 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 и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

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, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после

шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Форма контроля. Мониторинг показателей. Зачет.

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч мини-футбольный, комплект утяжелителей для рук, 500г., комплект утяжелителей для ног, 500г., скакалка, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей, фишки (конусы) тренировочные, стойка для обводки

Тема 7. Основы техники и тактики игры. Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Понятие о технике и тактике волейбола, значение техники и тактики в достижении победы над противником, основные средства тактики, тактические действия.

Практика.

Техника нападения

Перемещения и стойки

1. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами нападения.
2. Перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

Передача мяча

1. Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.

2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.

3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.

Подача мяча

1. Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи для данного спортсмена.

2. Последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар по ходу и с переводом с различных по высоте и расстоянию передач.
2. Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге.
3. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой.
4. Прямой нападающий удар слабой рукой в зоне 2 и 3.

Техника защиты

Перемещения и стойки

1. Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами.
2. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Прием мяча

1. Стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач.
2. Прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое) с перекатом через плечо (правое, левое).
3. Прием мяча после различных перемещений.
4. Прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши).
5. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование

1. Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3, 4, 2 вправо, влево, с поворотом туловища, без поворота.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

1. Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров.
2. Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.
3. Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.
4. Нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.

Групповые действия

1. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии.
2. Взаимодействия игроков зон 3, 2, 4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.
3. Взаимодействия игроков зон 4, 3, 2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока (выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).
4. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1, 6, 5.
5. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1, 6, 5, между собой при второй передаче на удар с задней линии.
6. Взаимодействия игроков зон 1, 6, 5, выходящих к сетке, с игроками зон 4, 3, 2 при второй передаче.

7. Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

Командные действия

1. Система игры через игрока передней линии с применением на падающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара.

2. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.

3. Чередование систем и вариантов применения групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

1. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника (на основе изученного ранее).

2. Выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над сеткой при блокировании ударов со скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).

Групповые действия

1. Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2,3, 4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, но основным является крайний игрок (зон 4 и 2).

2. Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.

3. Взаимодействия игроков задней линии зон 6, 1, 5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

Командные действия

1. Сочетание в игре системы «углом вперед» и «углом назад» с основными способами осуществления страховки.

Форма контроля. Наблюдение. Мониторинг показателей. Зачет.

Оборудование: Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг, мяч волейбольный, мяч мини-футбольный, комплект утяжелителей для рук, 500г., комплект утяжелителей для ног, 500г., скакалка, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей, фишки (конусы) тренировочные, стойка для обводки, стойки волейбольные с противовесом и сеткой, свисток, секундомер, манишки двух цветов.

Тема 8. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Теория. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Комплектование команды, подготовка места проведения игры. Судейские жесты. Обязанности судей. Обязанности и роль капитана команды.

Форма контроля. Разбор игровых ситуаций.

Оборудование: стойки волейбольные с противовесом и сеткой, свисток, секундомер, манишки двух цветов, мячи волейбольные.

Тема 9. Учебно-тренировочные игры.

Практика. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6.

Форма контроля. Участие в игре, наблюдение.

Оборудование: мяч волейбольный, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей, стойки волейбольные с противовесом и сеткой, свисток, секундомер, манишки двух цветов.

Тема 10. Контрольные игры и соревнования

Практика. Закрепление технических и тактических навыков учащихся в игровой обстановке.

Форма контроля. Участие в игре, наблюдение.

Оборудование: мяч волейбольный, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей, стойки волейбольные с противовесом и сеткой, свисток, секундомер, манишки двух цветов.

Тема 11. Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)

Практика. Сдача контрольных нормативов. Мониторинг качества результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма контроля. Наблюдение. Мониторинг показателей. Зачет.

Оборудование: мяч волейбольный, мяч мини-футбольный, комплект утяжелителей для рук, 500г., скакалка, насос для накачивания мячей, сетка для переноса мячей, корзина для хранения мячей, фишки (конусы) тренировочные, стойка для обводки, стойки волейбольные с противовесом и сеткой, свисток, секундомер, манишки двух цветов.

1.3.3. Самостоятельная работа учащихся

Для лучшего и более быстрого усвоения материала, при пропусках занятий, а также на период каникул и праздников, обучающимся могут даваться индивидуальные планы (домашние задания) по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры.

По физической подготовке: упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами (теннисными, резиновыми, волейбольными).

По тактической подготовке - изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

По усмотрению тренера должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют

способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

Педагогом может быть разработано особое содержание учебно-воспитательной работы как для высокомотивированных и одаренных учащихся с целью подготовки к участию в международных и всероссийских дистанционных конкурсах и олимпиадах по физической культуре, так и для учащихся со слабым здоровьем, с целью преодоления недостатков двигательной и координационной сферы у обучающихся средствами волейбола, с выполнением подготовительных и подводящих упражнений.

Форма контроля: мониторинг достижений учащихся.

1.3.4 Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, рекомендации по физическим средствам восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям. После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются игры (футбол, теннис, ручной мяч), воспитательные мероприятия. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения дополнительной программы «Волейбол» на продвинутом уровне формируются следующие универсальные учебные действия, соответствующие требованиям обновленных ФГОС:

Предметные результаты:

- знание комплекса общеразвивающих упражнений;
- знание элементов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- знание правил охраны труда при занятиях спортом;
- умение составлять комплексы упражнений, способствующих развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей;
- овладение правилами игры волейбол;
- овладение специальными знаниями и умениями.

На продвинутом уровне учащихся:

Будет знать	Будет уметь
<ul style="list-style-type: none">- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;- ведение счёта по протоколу.- переход средней линии;- положение о соревнованиях;- способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;- обязанности судей.	<ul style="list-style-type: none">- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;- выполнять верхнюю прямую подачу;- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Метапредметные результаты:

- формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся;
- совершенствование физического развития;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку;
- умение находить способы и решения поставленных задач;
- умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем усовершенствовать приобретённые навыки;
- развитие способности действовать по определённому плану;
- формирование трудовых навыков по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

Личностные результаты:

- потребность в здоровом образе жизни;
- формирование устойчивой мотивации к самостоятельному постоянному физическому развитию;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям волейболом;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- умение работать в группе;
- умение добиваться намеченной цели;

- удовлетворенность своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
- организация содержательного отдыха.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 144 учебных часа, первый модуль обучения – 64 часа (16 учебных недель), второй модуль обучения – 80 часов (20 учебных недель). Общее количество учебных недель – 36. Общее количество учебных дней – 235.

Занятия проводятся 2 раз в неделю продолжительностью 2 часа, перемена – 15 минут,

Дата начала занятий первого модуля – 09 сентября, дата окончания – 31 декабря 2024г. Дата начала занятий второго модуля – 09 января, дата окончания – 31 мая 2025г.

Календарно-учебный график группы по программе «Волейбол» 2024/2025 учебный год

Педагог д/о: Камалетдинова Алсу Измайловна

Место проведения: спортивный зал, стадион, спортивная площадка (Лицей при УЛГТУ № 45), малый спортивный зал, кабинет № 37 (теоретические занятия)

Время проведения занятий: в соответствии с приказом по лицейю.

Изменения расписания занятий: -

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль I (64 часа)								
1-2	сент			Теоретическое занятие	2	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи объединения. Техника безопасности.	Кабинет № 37	Участие в беседе; краткий пересказ учебного материала, тестирование
3-4	сент			Практическое занятие	2		Кабинет № 37	
5-6	сент			Теоретическое занятие	2	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	Кабинет № 37	Участие в беседе; краткий викторина, тестирование
7-8	сент			Практическое занятие	2		Кабинет № 37	
9-10	сент			Теоретическое занятие	2	Организация и проведение соревнований по волейболу. Виды соревнований.	Малый спортивный зал	Беседа, тестирование

11-14	сент			Практическое занятие	4	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.	Малый спортивный зал	Беседа, тестирование
15-16	окт			Теоретическое занятие	2	Место занятий, оборудование.	Спортивный зал	Наблюдение, тестирование
17-18	окт			Практическое занятие	2		Спортивный зал	
19-20	окт			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Основы техники и тактики игры: значение, основные средства	Спортивный зал, стадион	Эстафеты. Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Врачебный контроль
21-22	окт			Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Основы техники и тактики игры: значение, основные средства	Спортивный зал, стадион	
23-24	окт			Комбинированное занятие	2	ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка. Стойки и перемещения.	Спортивный зал, стадион	
25-26	окт			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка. Стойки и перемещения.	Спортивный зал, стадион	
27-28	окт			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка. Стойки и перемещения.	Спортивный зал, стадион	
29-30	окт			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка. Передачи мяча	Спортивный зал, стадион	
31-32	окт			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка. Передачи мяча	Спортивный зал, стадион	
33-34	нояб			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка. Передачи мяча	Спортивный зал, стадион	
35-36	нояб			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка. Передачи мяча	Спортивный зал, стадион	
37-38	нояб			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка. Прием мяча и подачи	Спортивный зал	
39-40	нояб			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка. Прием мяча и подачи	Спортивный зал, стадион	
41-42	нояб			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка. Прием мяча и подачи	Спортивный зал	
43-44	нояб			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка. Прием мяча и подачи	Спортивный зал	
45-46	нояб дек			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техничко-тактическая подготовка.	Спортивный зал	

						Нападающий удар и блокирование		
47-48	дек			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техническая подготовка. Нападающий удар и блокирование	Спортивный зал	
49-50	дек			Однонаправленное занятие	2	Техническая подготовка. Нападающий удар и блокирование		
51-52	дек			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техника падений с техническими приемами игры в защите.	Спортивный зал	
53-54	дек			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техника падений с техническими приемами игры в защите.	Спортивный зал	
55-56	дек			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техника падений с техническими приемами игры в защите.	Спортивный зал	
57-58	дек			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Техника падений с техническими приемами игры в защите.	Спортивный зал	
59-60	дек			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Тактика в нападении. Действия связующего игрока	Спортивный зал	
61-62	дек			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Тактика в нападении. Действия связующего игрока.	Спортивный зал	
63-64	дек			Однонаправленное занятие	2	Тактика в нападении. Действия связующего игрока	Спортивный зал	
Модуль II (80 часов)								
65-66	янв			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Тактика в нападении. Действия нападающего	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности, выполнение упражнений
67-68	янв			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Тактика в нападении. Действия нападающего	Спортивный зал	
69-70	янв			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Тактика в нападении. Действия нападающего	Спортивный зал	
71-72	янв			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Тактика в нападении. Действия нападающего	Спортивный зал	
73-74	янв			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Тактика в нападении. Групповые действия	Спортивный зал	
75-76	янв			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Тактика в нападении. Групповые действия	Спортивный зал	
77-78	янв			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Тактика в нападении. Групповые действия	Спортивный зал	
79-80	фев			Комбинированное занятие	0,5 0,5	ОФП. СФП. Тактика в нападении.	Спортивный зал	

					1	Групповые действия		
81-82	фев			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП.СФП. Тактика защиты. Индивидуальные действия	Спортивный зал	
83-84	фев			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП.СФП. Тактика защиты. Индивидуальные действия	Спортивный зал	
85-86	фев			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП.СФП. Тактика защиты. Индивидуальные действия	Спортивный зал	
87-88	фев			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП.СФП. Тактика защиты. Индивидуальные действия	Спортивный зал	
89-90	фев			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Тактика защиты. Командные действия	Спортивный зал	
91-92	фев			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Тактика защиты. Командные действия	Спортивный зал	
93-94	фев			Комбинированное занятие	0,5 0,5 1	ОФП. СФП. Тактика защиты. Командные действия	Спортивный зал	
95-96	март			Комбинированное занятие	1 1	СФП. Тактика защиты. Командные действия	Спортивный зал	
97-98	март			Комбинированное занятие	1 1	СФП. Ведение игры по заданной тактической схеме.	Спортивный зал	
99-100	март			Комбинированное занятие	1 1	СФП. Ведение игры по заданной тактической схеме.	Спортивный зал	
101-102	март			Однонаправленное занятие	2	Ведение игры по заданной тактической схеме.	Спортивный зал	
103-104	март			Однонаправленное занятие	2	Правила и организация волейбола	Спортивный зал, кабинет № 37	
105-106	март			Комбинированное занятие	1 1	СФП. Методика судейства. Терминология и судейские жесты	Спортивный зал	
107-108	март			Комбинированное занятие	1 1	СФП. Методика судейства. Терминология и судейские жесты	Спортивный зал	
109-110	март			Комбинированное занятие	1 1	СФП. Методика судейства. Терминология и судейские жесты	Спортивный зал	
111-112	апр			Комбинированное занятие	1 1	СФП. Методика судейства. Терминология и судейские жесты	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности, выполнение упражнений, командная игра
113-114	апр		Комбинированное занятие	1 1	СФП. Отработка игровых заданий с ограниченным числом игроков	Спортивный зал		
115-116	апр		Комбинированное занятие	1 1	СФП. Отработка игровых заданий с ограниченным числом игроков	Спортивный зал		

117-118	апр			Комбинированное занятие	1 1	СФП. Отработка игровых заданий с ограниченным числом игроков	Спортивный зал	
119-120	апр			Комбинированное занятие	1 1	СФП. Отработка игровых заданий с ограниченным числом игроков	Спортивный зал	
121-122	апр			Комбинированное занятие	1 1	СФП. Отработка игровых заданий на укороченной площадке	Спортивный зал, стадион	
123-124	апр			Комбинированное занятие	1 1	СФП. Отработка игровых заданий на укороченной площадке	Спортивный зал, стадион	
125-126	май			Комбинированное занятие	1 1	СФП. Игры с заданиями 6x6	Спортивный зал, стадион	
127-128	май			Комбинированное занятие	1 1	СФП. Игры с заданиями 6x6	Спортивный зал, стадион	
129-130	май			Комбинированное занятие	1 1	Учебно - тренировочные игры	Спортивный зал, стадион	
131-132	май			Комбинированное занятие	1 1	Учебно - тренировочные игры.	Спортивный зал, стадион	
133-134	май			Целостно-игровое занятие	2	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал, стадион	Наблюдение, анализ ТТД
135-136	май			Целостно-игровое занятие	2	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал, стадион	
137-138	май			Целостно-игровое занятие	2	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал, стадион	
139-140	май			Целостно-игровое занятие	2	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал, стадион	
141-142	май			Комбинированное занятие	2	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	Спортивный зал, стадион	Выполнение контрольных нормативов
143-144	май			Комбинированное занятие	2	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)	Спортивный зал, стадион	
ИТОГО: 144 часа								

2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия. К ним относятся:

- помещения, отвечающие нормам охраны труда, техники безопасности, пожарной и электробезопасности, санитарным и гигиеническим требованиям;
- мебель (рабочий стол, стулья, рабочее место педагога);
- материально-техническое обеспечение;
- учащиеся, желающие посещать объединение;
- организация работы с родителями (проведение совместных мероприятий – викторины, дискуссии, соревнования, конкурсы, экскурсии, участие в работе объединения оказание консультативной помощи);
- методическая литература;
- психолого-педагогическое сопровождение подростков.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, малый спортивный зал, открытая волейбольная площадка;
- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 2-4 шт.;
- гимнастические маты 2-4 шт.;
- мячи теннисные – 20 шт.;
- перекладины настенные 4-6 шт.;
- судейский набор - 1 шт.;
- табло перекидное – 1 шт.;
- гимнастический мостик – 2 шт.;
- подвесной мяч на амортизаторах 2 шт.;
- передвижная мишень – 2 шт.;
- обручи – 6 шт.;
- разновысотные кубы 20,40, 60 см – 2 компл.;
- магнитная доска – 1 шт.

Перечень

средств обучения и воспитания для создания новых мест дополнительного образования в рамках отдельных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Наименование	Кол-во ед.
Стойки волейбольные с противовесом, с сеткой	1
Манишка	30
Комплект мячей набивных (медицинбол), 1 кг, 2 кг, 3 кг	5
Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Мяч мини-футбольный	10
Фишки (конусы) тренировочные	15
Насос для накачивания мячей	2
Перчатки вратарские	2
Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг	5
Свисток	2
Секундомер	2
Комплект утяжелителей для рук, 500г	10
Комплект утяжелителей для ног, 500г	10
Скакалка	15
Стойка для обводки	15
Сетка для переноса мячей	2
Корзина для хранения мячей	2

Требования техники безопасности в процессе реализации программы: обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы. Для обеспечения безопасности занятий волейболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности. Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации

(образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, E-mail, облачные сервисы и т.д.)

Кадровое обеспечение программы.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее педагогическое образование, осуществляющим обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики направленности программы.

Психолого-педагогическое сопровождение

Психолого-педагогическое сопровождение учащихся в период обучения по программе может осуществляться как самим педагогом дополнительного образования, так и, при необходимости, или запросу, педагогом-психологом и включает в себя:

- диагностика (психических процессов, творческих и личностных особенностей, эмоционального состояния и атмосферы в коллективе, удовлетворенности образовательным процессом).
- психолого-педагогическое просвещение (создание условий для повышения психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей).
- консультирование;
- коррекционно-развивающая работа (создание условий для раскрытия потенциальных возможностей ребенка).

Информационное обеспечение программы

Информационное обеспечение программы включает в себя, помимо основной и дополнительной литературы, научно-популярные периодические издания, такие как журналы и газеты, рекомендованные для ознакомления педагога, обучающихся и родителей:, интернет-ресурсы:

- видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы; записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового волейбола;
- Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.
- Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
- Всероссийская федерация волейбола <https://volley.ru/>
- СМИ <https://www.sport-express.ru/>

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации включают в себя сдачу промежуточных контрольных нормативов. Крайне важно определить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся, причины невыполнения ими тех или иных показателей.

Оценке так же подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал - не сделал» («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может

определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Формы и способы проверки результативности.

Основной показатель работы объединения по волейболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке. Результаты контрольных испытаний могут являться основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

Контрольные и календарные игры:

- Участие в первенстве лица по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды лица в первенстве района и города по волейболу;

Контрольные нормативы

По технической подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Поддача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону

Учебно- тренировочный этап.

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Поддача верхняя прямая на точность.
3. Поддача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:

- из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
 7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

По физической подготовке

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

По игровой подготовке

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.
3. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Обязательным условием при проведении контрольных испытаний является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.

4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.

5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

По усмотрению педагога должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвященные только учебным играм («игровые тренировки»). Занимающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а педагог должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других. Например, одни совершенствуют способы нападающих ударов через сетку. На этой же стороне, откуда выполняются удары, игроки упражняются в передачах в парах, тройках, в передачах у стены, в защите, в ударах у стены и т.п. На противоположной стороне игроки могут упражняться в блокировании, страховке, в защите от ударов через сетку и т.п.

Инструкторская и судейская практика проводится в группах начиная базового уровня обучения поэтому привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

2.4. Методические материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики.

Первый этап — ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагога дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и сильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести занимающихся к выполнению приема в целом. На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного

оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка. Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов — элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка — к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности занимающихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки.

Учебно-методическое обеспечение программы включает:

1. Дидактические материалы: картотека упражнений по волейболу; схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе; правила игры в волейбол; правила судейства в волейболе; положение о соревнованиях по волейболу; разработка инструктажа по технике безопасности; разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

2. Методические рекомендации: рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры; рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом; рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу; инструкции по охране труда.

3. Информационное обеспечение: учебная литература; учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра; компьютер с выходом в Интернет.

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание

правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

Методика проведения занятия

- Вступительная часть: построение, расчет, приветствие.
- Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.
- Основная часть: обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.
- Заключительная часть: Закрепление изученного материала, игра.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

Психологическая подготовка - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля — это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение

дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояний нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов вовремя учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во

многим зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

2.5. Воспитательный компонент программы

Современный национальный воспитательный идеал в соответствии с Указом Президента РФ – это нравственный, творческий, компетентный гражданин России, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, опирающийся в своей жизнедеятельности на духовные и культурные традиции народов Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая цель воспитания в программе – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- в усвоении знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей;
- в развитии позитивных, социально значимых отношений к общественным ценностям;
- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т. е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС.

Воспитательный компонент программы реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности по основным направлениям воспитания в соответствии с обновленными ФГОС, однако преобладающим является физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Результаты достижения цели и решения задач воспитания представляются в форме целевых ориентиров ожидаемых результатов воспитания по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС на уровнях основного общего и среднего общего образования:

- понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
- соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
- выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.

- проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
- демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением подростков, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы на 2024/2025 учебный год

№	Название события, мероприятия	Примерное содержание	Примерные сроки
1	«Моя страна – моя Россия»	Государственные символы РФ. Традиционные ценности государства. викторина «Государственные символы РФ»	Сентябрь
2	«Азбука безопасности»	Правила безопасного поведения дома, на улице, в общественных местах, в Интернете, на соревнованиях. Решение кейсовых заданий, деловая игра, работа по микрогруппам	Сентябрь
3	Час профориентации «Профессии в спорте: журналист, доктор, тренер»	профессии в спорте, необходимые навыки, учебные заведения. работа на портале https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--p1ai/professions	Октябрь
4	Интеллектуальный квиз «На спорте»	Подготовка к квизу, название команды, распределение обязанностей. https://www.youtube.com/watch?v=96gXf8-2Vnw	Ноябрь
5	Викторина «Знатоки Конституции»	Конституция России: история создания документа, его роль. Законодательство о физической культуре и спорте.	Декабрь
6	«Ульяновская область: вчера, сегодня, завтра»	Ульяновская область: предприятия региона, известные люди, достижения. Работа с кейсовыми заданиями, дискуссия.	Январь

7	Посещение матчей Чемпионата Ульяновской области по волейболу	подготовка «чек-листа» перед просмотром матча, посещение игр	Февраль
8	Участие в акции «Международный субботник»	знакомство с условиями акции на сайте РДДМ «Движение первых», составление плана действий, распределение обязанностей.	Апрель
9	Просмотр фильма «Воспитать чемпиона»	документальный фильм о заслуженном тренере Н. Карполь. просмотр фильма, задание на лето. https://www.youtube.com/watch?v=rnYDvNTGzC0	Май

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
10. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист» - М.:«ФКиС», 1979 .
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009. 30
12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
17. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
18. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997., Украина, переизд 2017.
19. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
20. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
21. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.
22. Фурманов А.Г. Начальное обучение волейболистов - Минск, «Беларусь», 2016.
23. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
24. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999.

Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт, 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
7. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд. Спорт. 2019
8. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
9. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015

Литература для родителей:

1. Волейбольный альманах. Суперлига, Высшая лига «А» мужчины и женщины. Выпуск № 23 2014-2015. - 92с
2. Михайлов М. Чувство долга. Статья. (скачать)
3. Мондзолевский Г.Г. Щедрость игрока: — М.: ФИС, 1983. с ил.
4. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.
5. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта. Учебное пособие., 2008
6. Эдельман А.С. Волейбол: Справочник: - М.: Физкультура и спорт, 1984. — 224 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.).

Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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 (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). 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: в высоту с места, с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; со скакалкой; напрыгивания на (через) скамейку. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча.

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 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», «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.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (пояс, манжеты на запястьях, голеностопных суставах, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке 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. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного

мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4—6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. 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 и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с

песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

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, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Интегральная подготовка

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

3. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.

4. Учебные игры. Посредством заданий стимулируется рациональное применение в игре изученного материала. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро).

5. Контрольные игры. Служат для решения задач учебного характера и лучшей подготовки к соревнованиям.

6. Календарные игры. Решение задач соревновательной подготовки.

Судейская практика

Работа по освоению судейских навыков проводится начиная со стартового уровня обучения. Такая работа проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли помощника тренера в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве помощников судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся.

- Освоение терминологии, принятой в волейболе.
- Владение командным языком, умение отдать рапорт.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
- Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
- Судейство на учебных играх.