

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1028»**

111402, Москва, Аллея Жемчужовой, д. 7, тел./факс (495) 370-51-00, E-mail: 1028@edu.mos.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа №1028
Н.В.Сачкова
01.09.2016



РЕКОМЕНДОВАНО

Педагогическим советом
Протокол №1 от 29.08.2016

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 12 – 16 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: ознакомительный

ФИО, должность разработчика: Федоров Иван Яковлевич,
учитель физической культуры

МОСКВА 2016

Программа занятий волейболом

(образовательная программа)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В волейбольной секции в учреждениях дополнительного образования могут заниматься дети от 10 до 17 лет.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения в условиях проведения занятий во внеурочное время в общеобразовательных школах. Может быть использована при проведении уроков физической культуры, когда изучается раздел подвижные и спортивные игры (волейбол).

Основная цель занятий по данной программе в учреждениях дополнительного образования заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, привлечению их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, воспитанию гармонично развитых личностей.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка общественных физкультурных организаторов (инструкторов и судей) по волейболу для школьных коллективов физкультуры, клубов по месту жительства.

Основной принцип секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования} характеристиках. В связи с этим, в процессе занятий для 1-2 г.об. учащихся ставятся следующие задачи:

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

Перед воспитанниками, занимающимися 3--ой год ставятся такие задачи, как:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактике игры;
- приобретения навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание, уделяется, общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. Далее, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшение количество часов на физическую подготовку и увеличивается -на тактическую.

Учебные группы мальчиков и девочек, юношей и девушек могут комплектоваться как отдельно (в зависимости от количества желающих), так и могут быть смешанные группы, с учетом возраста и подготовки. Занятия с группой проходят 1 раз в неделю, с нагрузкой 2 часа в неделю.

В секцию принимают все желающие дети, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Данная программа предусматривается проведением теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для определения динамики развития физической и специальных качеств, а также техники волейбола, два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно с занимающимися.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентаря:

1. Сетка волейбольная -2 штуки
2. Стойка волейбольная -2 штуки
3. Гимнастическая стенка -- 6-8 пролетов

4. Гимнастическая скамейка – 3-4 штуки
5. Гимнастические маты – 3 штуки
6. Скакалки- 30 штук
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 25 штук
8. Резиновые амортизаторы -25 штук
9. Гантели различной массы – 20 штук
10. Мячи волейбольные -30 штук , (для мини- волейбола)-20 штук
11. Туристическое снаряжение – на 15-20 человек
12. Рулетка – 2 штуки
13. Макет площадки с фишками – 2 комплекта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА .

Теоретический раздел :

1. Краткие исторические сведения о возникновении игры .

1-2г.об.: Год рождения волейбола . Основатель игры в волейбол . Родина волейбола . Первые шаги волейбола у нас в стране . Развитие волейбола среди школьников . Соревнования по волейбол среди школьников . Описание игры в волейбол .

3- г.об.: **Состояние и развитие волейбола.** Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом. Характеристика сильнейших команд по волейболу в нашей стране и за рубежом.

2.Правила ТБ , оборудование и инвентарь.

1-3 г. об. : Инструктаж по ТБ . Соблюдение дисциплины , внимание при выполнении сложных технических элементов . Волейбольный инвентарь – стойки , сетка , антенны , перекидное табло , судейская вышка , мячи (волейбольные , набивные , теннисные) . Макет площадки. Использование амортизаторов , пояса с отягощением ; гантелей , др. сопутствующий инвентарь (скакалки, гимнастические скамейки , стенки , маты).

3.Сведения о строениях и функциях организма человека.

1-2 г. об.: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие . Связочный аппарат и его функции .

3- г.об.: Основные мышечные группы , внутренние органы(органы дыхания, система кровообращения). Влияние физических упражнений на развитие организма .

4.Гигиена , врачебный контроль , предупреждение травматизма , самоконтроль.

1-2 г.об.: общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды , обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

3- г.об. : Предупреждение травм при занятиях волейболом .Основные приемы самоконтроля . Диспансеризационное наблюдение .

5.Влияние физических упражнений на организм занимающихся .

1-2 г.об.: Влияние физических упражнений на костно-мышечный аппарат(увеличение мышечной массы и подвижность суставов). Профилактика нарушений осанки , развития плоскостопия .

3- г.об. : Влияние физических упражнений на работу внутренних органов , на систему дыхания . Дыхание в процессе занятий волейболом .

6.Правила игры в волейбол .

1-2 г.об.: Основные правила . Размеры площадки (9 x18) , внутренняя и наружная разметка. Количество разыгрываемых партий : 3 или 5 до 25 очков (3-я и 5-я до 15 очков .) Состав команды (не более 12 игроков : 6 основных и 6 запасных). Замена игроков(3 полных, 6 неполных).

Требования к спортивной форме игрока(майка, шорты, костюм, обувь – сцепление с полом).

3-г. обучения: Повторение правил и применение их на практике. Контрольные вопросы по основным правилам.

7. Правила проведения соревнований. Судейство.

1-2 г.об: Виды соревнований: проводятся по круговому способу, кубковому.

Судьи, Действия судьи.

3- г.об Основы судейской терминологии и жеста(одной и двумя руками, свистком). Подача сигналов голосом(касание мяча на блоке, касание сетки, замена, перерыв и др. согласно правилам соревнования).

Понятие о методике судейства.

8. Приемы оказания первой мед. помощи.

1-2г.об: Понятия – ушибы, растяжение, вывихи, переломы, кровотечения (виды) Основные виды травм при занятиях волейболом. Приемы первой (до врачебной) помощи при различных видах травм.

3-г.об: Остановка кровотечения. Наложение повязок.

Понятие шок.

9. Роль общей и специальной физической подготовки в тренировке.

1-2 г.об: Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средства физической подготовки. Использование упражнений из других видов спорта и подвижные игры.

3- г.об: Основы методики воспитания и силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практический раздел

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Строевые упражнения

1-2 г.об. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах шеренг, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроение. Предварительная и исполнительная части команд

Основная стойка. Действие в строю на месте и в движении: построение выравнивание строя, расчет в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, расчет, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

3- г.об. Повторение ранее пройденного материала. Виды перестроений - из шеренги, колонны (как в строю так и в движении).

1.2 Гимнастические и ОР упражнения.

1-2 г.об. Упражнения без предметов:

- Для мышц рук и плечевого пояса.

- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава (упражнения без предметов индивидуальные и в парах – присоединения в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Прыжковые упражнения – прыжки в высоту с прямого разбега (с мостик) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствие без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом . Опорные прыжки, наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.)

Упражнения с предметами - резиновыми мячами и набивными мячами (1-2 кг): приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой.

Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

Чередования упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

3- г.об. Упражнения с отягощениями и в сопротивлении: с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату.

Разновидности ходьбы по бревну. Смешанные висы.

1.3. Акробатические упражнения

1.-2 .об. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь захватом ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырки вперед, назад (из упора присев и из основной стойки). Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см).

3- г.об. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад и упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. “Мост” с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

1.4. Легкоатлетические упражнения.

1-2 г.об. Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х 20-30 м, 3х 30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10) , в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

3-г.об. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с места и разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

1.5 Подвижные игры

1-2 г.об. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры на внимание.

3- г.об. Игры на ловкость и координацию, игры с предметами : «Удочка», «Гонка мячей», «Метко – в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

1.6. Элементы спортивных игр

1-2 г.об. Основные приемы игры в волейбол

3- г.об. Основные приемы и правила игры в баскетбол ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении

2. Специальная физическая подготовка.

1-2. Об.: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу(преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и на 10 м (общий пробег за одну попытку 20 – 30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д.

По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.

То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставными шагами) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ, площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к

сетке. То же, но подается несколько сигналов. Но каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Специальные подвижные игры:

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Сетки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях Р1 с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести: Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мечом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа вперед, прыжка на обеих ногах.

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

Прыжки на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу!

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча. Круговые движения рук 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 вниз – вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой (как при прямой нижней подаче).

Упражнение 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 массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнение с партнером.

3- г.об: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременно и попеременно сгибание в луче запястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, 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.

Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед 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 (Футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнение для кистей рук с гантелями. Упражнение с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) – в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) – многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий. Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определённый момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной – на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку.

Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и 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 – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой руки, как при верхней боковой подачи.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах.

Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подача 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 в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

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

Соревнование на точность метание малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной

сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти , предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча, Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнение для развития качеств, необходимых при блокирования :

Прыжковые упражнения, описанные и ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах : с места , после перемещения , после поворотов перемещений (различные сочетания) ,после перемещения , после поворотов и перемещения (различные сочетания) , после прыжка в глубин (спрыгивания) .

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках , подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену ; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивания мяча в высшей точки взлёта. Учащийся располагается спиной к стене . Бросить мяч вверх- назад, повернуться не 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замахи движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений , но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного 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 градусов. То же, что предыдущие два упражнения , но на расстоянии 1 м от сетки , исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что и последние три упражнения , но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят и сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки , один 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.

3. Техническая подготовка :

3.1. Техника нападения . Действия без мяча .

1-2 г. об. : Перемещения и стойки : стартовая стойка (и.п.) в сочетании с перемещениями ; ходьба «скрестным» шагом на право , влево ; бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

3-г. об.- совершенствование изученных приемов.

3.2. Действия с мячом.

1-2 г. об.: Передача мяча: сверху двумя руками, передача на точность, с перемещением в парах, встречная передача, передача в треугольнике.

3-г. об. : Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

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

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

3.3. Техника защиты. Действие без мяча.

1 -2 г.об: Перемещение и стойки: стартовая стойка (и. п.) в сочетании с перемещениями.

Ходьба, бег, перемещаясь «скрестным» шагом вправо, спиной вперед. Перемещение приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком.

Падения и перекаты после нападений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом:

1-2 г. об. : Приём мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями, многократное подбивание мяча снизу над собой), прием снизу – с подачи, одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6.1, 5 и первая передача в зоны 3,2.

Нижняя передача на точность, приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2, прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

3-4 г. об. : Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке, одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

4. Тактическая подготовка:

4.1. Тактика нападения

1 – 2 г.об.: Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мечом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки.

Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

3- г. об. : Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии.

При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 2 с игроком зоны 2.

Игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

4.2. Тактика защиты.

1 – 2 г.об.: Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке

партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной подачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

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

3- г. об.: Групповые действия.

Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи.

Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2, игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3, игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Командные действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне , после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

5. Выполнение контрольных нормативов.

Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся проводится по результатам контрольных тестов.

Контрольные зачеты проводятся 2 раза в год (в начале года по оценке исходного уровня физических качеств, в конце года – для определения уровня прироста показателей)

Контрольных нормативы для группы первого года обучения приведены в Приложении.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

6. Контрольные игры и соревнования.

1-2г.об.: В группе – проведение контрольных игр 6Х6 с передачей игроком передней зоны -3 в зоны 4, 2. Выполнение передач средних высоких. Нападающие удары походу из зон 4,2. Подачи в левую и правую часть площадки. Способ нижняя прямая.

3-г.об.: Проведение Первенств (школы) с применением указанных элементов. Участие в районных (окружных соревнованиях).

7. Инструкторская и судейская практика.

1-2г.об.: Изучение и применение правил игры на практике. Разбор игровых ситуаций и игр. Основные функции судей (функции первого и второго судьи).

3-г.об.: Привлечение воспитанников к судейской практике. Правильное выполнение судейской жестикуляции и трактовка ошибок. Основные термины, применяемые судьями. Изучение и ведение протокола игры судьей-секретарем.

№	Содержание требований (виды испытаний)	Колич-й показатель
1	Передача мяча сверху двумя руками , стоя и сидя у стены.	4
2	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
3	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	4
4	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
5	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
6	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу.	8
7	Нападающий удар по мячу в держателе или в резиновых амортизаторах.	3
8	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
9	Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3
10	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
11	Передача сверху, снизу (стоя у стены)	5

12	Подача на точность	4
13	Нападающий удар прямой из зон 4 в зону 5 и 6	3
14	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3

Учебно - тематический план

№	Разделы и темы	1 год
I	Теоретический раздел:	9
1.	Вводное занятие (общие правила поведения на занятиях, соблюдение ” ТБ”, спортивная форма).	2
2.	Значение физ. культуры, влияние физических упражнений на организм.	1
3.	Режим дня и личная гигиена, закаливание.	1
4.	Врачебный контроль, самоконтроль.	1
5.	Питание и двигательный режим.	1
6.	Меры предупреждения травматизма. Правила самостраховки. Оказание первой мед. помощи.	1
7.	История развития волейбола.	1
8.	Правила игры. Виды соревнований. Анализ результатов игры.	1
II	Практический раздел:	69
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	10

	ОРУ с предметами (без предметов), упражнения прикладного характера	+
	Акробатические упражнения	+
	Подвижные игры, элементы спортивных игр.	+
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	7
	Упражнения на развитие физических качеств	+
	Упражнения на координацию движения	+
	Упражнения на тренажерах	+
	Эстафеты с элементами СФП	+
3.	Техническая подготовка	40
	Техника нападения	+
	Действия с мячом	+
	Техника защиты	+
4.	Тактическая подготовка	10
	Правила игры и игровые ситуации	+
	Тактика нападения и защиты	+
5.	Психологическая подготовка	+
6.	Сдача контрольных нормативов	2
7.	Соревновательная практика (игровой день)	-
Итого часов		78

Список литературы:

1. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях города Москвы-М; МИОО, 2010-416 с. Под общей редакцией Назаркиной Н.И.
2. Программа для ДЮСШ по волейболу, главное спортивно – методическое управление, спорткомитет России, 2006.

№ занятия	Тип занятий	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля
1.	Вводный	<p>Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.</p> <p>2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.</p> <p>3. Правила соревнований по волейболу.</p>	Знать основы техники безопасности. Историю развития волейбола.	текущий
2.	Изучение нового материала	Стойки, перемещения. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук, для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой.	Уметь выполнять стойки и перемещения, постановка рук.	текущий
3.	Комбинированный	Перемещения и стойки. ОРУ для мышц плечевого пояса и рук, для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.	Уметь выполнять стойки и перемещения, верхняя передача мяча над собой.	текущий
4.	Комбинированный	<p>Перемещения и стойки. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых</p>	Уметь выполнять стойки и перемещения, верхняя передача мяча над собой, в парах.	текущий

		качеств. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.		
5	Комбинированный	Перемещения и стойки. Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча над собой, в парах, тройках.	текущий
6.	Комбинированный	Перемещения и стойки. Упражнения для развития ловкости, быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча над собой, в парах, тройках.	текущий
7.	Изучение нового материала	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Уметь выполнять прием мяча снизу над собой.	текущий
8.	Комбинированный	Эстафетный бег, эстафеты с предметами Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Уметь выполнять приемы мяча в парах.	текущий

9.	Комбинированный	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Стойки и перемещения. Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Уметь выполнять приемы мяча в парах.	текущий
10.	Изучение нового материала	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Уметь выполнять приемы мяча в парах, нижняя прямая подача.	текущий
11.	Комбинированный	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Уметь выполнять приемы мяча в парах, нижняя прямая подача.	текущий
12.	Комбинированный	Упражнения для развития прыгучести. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Уметь выполнять приемы мяча в парах, нижняя прямая подача.	текущий
13.	Комбинированный	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передачи мяча сверху двумя руками в парах.	Уметь выполнять приемы мяча в парах, нижняя боковая подача.	текущий
14.	Изучение нового материала	Упражнения для развития мышц ног и таза, для развития силовых качеств. Обучение верхней прямой подачи. Приемы мяча.	Уметь выполнять приемы мяча в парах, верхняя прямая подача.	текущий
15.	Комбинированный	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Верхняя прямая	Уметь выполнять приемы мяча после подачи, верхняя прямая	текущий

		подача. Приемы мяча в движении. Учебная игра с элементами волейбола.	подача.	
16.	Комбинированный	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Верхняя прямая подача. Приемы мяча в движении. Учебная игра с элементами волейбола.	Уметь выполнять приемы мяча после подачи, верхняя прямая подача.	текущий
17.	Комбинированный	Упражнения со скакалкой, Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Подача. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	Уметь выполнять приемы мяча после подачи, верхняя прямая подача. Знать технику безопасности на занятиях волейболом.	текущий
18.	Комбинированный	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Верхняя прямая подача. Приемы мяча в движении. Учебная игра с элементами волейбола.	Уметь выполнять приемы мяча после подачи, верхняя прямая подача.	текущий
19.	Комбинированный	ОРУ для мышц плечевого пояса и рук, для развития гибкости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Верхняя прямая подача. Приемы мяча в движении. Учебная игра с элементами волейбола.	Уметь выполнять приемы мяча после подачи в зонах 6,1,5 в зону 3 верхняя прямая подача.	текущий
20.	Комбинированный	ОРУ для мышц плечевого пояса и рук, для развития гибкости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Верхняя прямая подача. Приемы мяча в движении. Учебная игра с элементами волейбола.	Уметь выполнять приемы мяча после подачи в зонах 6,1,5 в зону 3 верхняя прямая подача.	текущий

21	Комбинированный	ОРУ для мышц плечевого пояса и рук, для развития гибкости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Верхняя прямая подача. Приемы мяча в движении. Учебная игра с элементами волейбола.	Уметь выполнять приемы мяча после подачи в зонах 6,1,5 в зону 3 верхняя прямая подача.	текущий
22.	Комбинированный	Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Учебная игра с элементами волейбола.	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	текущий
23.	Комбинированный	Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Учебная игра с элементами волейбола.	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	текущий
24.	Комбинированный	Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Учебная игра с элементами волейбола.	Уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	текущий
25.	Изучение нового материала	Упражнения для развития скоростных качеств. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технику нападающего удара.	текущий

26.	Комбинированный	Упражнения для развития скоростных качеств. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технику нападающего удара.	текущий
27.	Комбинированный	Упражнения для развития скоростных качеств. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технику нападающего удара.	текущий
28.	Комбинированный	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технику нападающего удара после передачи партнера.	текущий
29.	Комбинированный	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технику нападающего удара после передачи партнера.	текущий
30.	Комбинированный	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технику нападающего удара после передачи партнера. Одиночное блокирование.	текущий
31.	Комбинированный	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять технику нападающего удара после передачи партнера. Одиночное блокирование.	текущий

32.	Комбинированный	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять передачи мяча на точность. Одиночное блокирование.	текущий
33.	Комбинированный	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Передачи мяча, Подача. Учебная игра.	Уметь выполнять передачи мяча на точность. Одиночное блокирование.	текущий
34.	Комплексный	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольные нормативы.	Соблюдать правила игры	текущий
35.	Комплексный	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольные нормативы.	Соблюдать правила игры	текущий
36.	Комплексный	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Соблюдать правила игры	текущий
37.	Комплексный	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Соблюдать правила игры	текущий
38.	Комплексный	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Соблюдать правила игры	текущий
39.	Комплексный	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Соблюдать правила игры	текущий

