**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Тип программы: модифицированная

Возраст обучающихся: 15 – 20 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень освоения: базовый Год разработки: 2024г

**Автор-составитель: Шеполухина Елена Викторовна, преподаватель физической культуры.**

**Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных учреждений.

Направленностьдополнительной образовательной программы секции «Волейбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию студентов.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Отражение условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности в настоящий момент, соответствие современным запросам.

Наиболее острые проблемы дополнительного образования:

* повышение занятости детей в свободное время;
* организация полноценного досуга;
* развитие определенных качеств личности;
* поддержка и развитие талантов;
* адаптация в обществе студентов с определенными особенностями;
* физическое развитие и оздоровление студентов;

В процессе изучения у студентов формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

# Отличительные особенности программы

По уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Данная программа является **модифицированной,** так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Адресат программы:** – студенты БПОУ ТПК от 15 до 20 лет.

**Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы 324 часов (на 40 учебных недель (на 10 месяцев). **Формы обучения.**

* очная.

**Режим занятий.**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 3 раза в неделю – согласно расписанию, утвержденному директором.

**1.2. Цели и задачи.**

**Цель программы** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Основные **задачи** освоения программы являются:

**Обучающие**

* обучение техническим приёмам и правилам игры;
* обучение тактическим действиям;
* обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладение навыками регулирования психического состояния. **Развивающие**
* повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры;
* развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширениефункциональных возможностей организма;

**Воспитательные**

-выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**1.3. Планируемые результаты.**

**Планируемые результаты** (личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД**:

* понимать задачи, поставленные педагогом;
* знать технологическую последовательность выполнения работы;

- правильно оценивать результаты своей деятельности

**Познавательные УУД:**

* научиться проявлять творческие способности; - развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

* учиться работать в коллективе;
* проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты**

– формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес обучающихся к спорту, в частности, к волейболу.

В результате освоения программы по волейболу обучающийся должен **уметь:**

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
* использовать технику и методику обучения волейболу;
* применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятиях;

В результате изучения программы обучающийся должен **знать:**

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни;

-специфику тренировочного процесса;

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

-выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;

-достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;

-участие в соревнованиях школьного и городского уровня;

-повышение уровня технической и тактической подготовки в данном

виде спорта;

-устойчивое овладение умениями и навыками игры;

-развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом ; -сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;

-укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням; -умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

**1.4. Содержание программы.**

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

## Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. 2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. 4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

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

## Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зoну нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

# Техника нападения

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте ипосле перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.
3. Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.
4. Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей). ***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты. 2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с после дующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

## Техника нападения

1. Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.
2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая - постепенно увеличивая расстояние (3-10 м); б) первая - постепенно увеличивая расстояние, вторая - постоянная; в) первая и вторая - увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4,4-2,6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2,1 -4 на расстояние 7- 8 м; стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой иповорота на 180° (в зонах 2-4 6-4, расстояние 3-4 м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки - с собственного подбрасывания в зонах 6-2,6-4 (расстояние 2-3 м); с набрасывания партнера и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.
3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места ипосле перемещения; на точность в пределах границ площадки.
4. Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.
5. Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3,1 -2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование нижней и верхней прямой подач на точность.
6. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних ивысоких по высоте; средних по расстоянию - средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3; удар из зон 2,4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3,4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

## Техника защиты

1. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.
2. Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку (стоя на подставке); прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке;

снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием

одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах (по заданию), у сетки, от сетки; прием подачи, нападавшего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки

## Техника нападения

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

Передачи мяча: у сетки сверху двумя руками, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом влево с поворотом туловища влево из зон 3 и 4 с высоких и средних передач; прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2, 3,4 с различных передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой из зон 4,3; нападающий удар с переводом вправо без поворота туловища из зон 2,3,4. ***Техника защиты***

1. Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и нападающих ударов средней силы на точность; снизу двумя руками верхних подач на задней линии и первая передача на точность; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

# ПОДГОТОВКА

## Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). ***Тактика защиты***
4. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
5. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
6. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

## Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки -лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).
3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

## Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.
3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

## Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки и из глубины площадки для нападающего удара, для выполнения подачи и нападающего удара (при чередовании способов); чередование способов подач; подачи верхние на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча; вышедших после замены; выбор способа отбивания мяча через сетку нападающим ударом, передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (стоя лицом и спиной к нему); имитация второй передачи и «обман» (передача через сетку) в прыжке; имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке двумя руками через сетку; чередование способов нападающего удара - прямой, перевод сильнейшей, прямой слабейшей рукой.
2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии при второй передаче - игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зон 4 и 2 в условиях различных по характеру первых и вторых передач; игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач; взаимодействие игроков передней и задней линий при первой передаче - игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (при приеме мяча в дальней части площадки от подачи и нападающего удара); игроков зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 при приеме верхних подач для второй передачи, в доигровках - для нападающего удара или передачи в прыжке.
3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии, прием подачи (при чередовании способов) и первая передача в зону 3, вторая передача, стоя лицом и спиной (чередование) к нападающему; прием верхней боковой подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара. ***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подач различными способами, нападающих ударов и обманных передач через сетку в прыжке (чередование); при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападаю

щих ударов различными способами и обманных действий; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование (выбор направления при ударах из зон 4,2 и 3 и «закрывание» этого направления). 2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков задней линии - игроков зон 1,6,5 между собой при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий; взаимодействие игроков передней линии: а) двух игроков, не участвующих в блокировании, с блокирующим, б) двух игроков при блокировании (выход в зону, где будет произведен удар), в) не участвующего в блокировании с блокирующими; взаимодействие игроков задней и передней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующим (в зоне 3,4,2), с блокирующими зон 3-2; 3-4; игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 1 и 5 с не участвующими в блокировании.

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подач различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 3 и 2; расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 4; то же, но в зонах 3 и2 (чередование этих двух вариантов); системы игры: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом вперед» (чередование групповых действий в соответствии с программой для данного года обучения); переключение от защитных действий к нападающим - со второй передачи через игрока передней линии.

## Тактика нападения

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего

после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

1. *Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

1. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии -прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

## Тактика защиты

1. *Индивидуальные действия:* выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи. 2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2 и 4; игроков задней линии -страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими. 3. *Командные действия:* прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3,2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

**Учебно-тематический план**

**Тематический план и содержание**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ**  **(проект)** | | | | | ***Объем часов*** | |
| **1** | **2** | | | | | ***3*** | |
| **1**  **Теоретический раздел** | **Содержание учебного материала** | | | | |  | |
| 1.1 | | Краткие исторические сведение о возникновении игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена ,врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Правила игры в волейбол. | | | ***15*** | |
| 2.1 | | **Содержание учебного материала**  **Развитие специальной быстроты**  Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.  Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, | | | 61  10 | |
|  | | но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия. | | |  | |
| 2.2 | | **Развитие взрывной силы**  Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. | | | 10 | |
|  | 2.3 | | **Развитие скоростной силы**  Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег. | | | *15* | |
| 2.4 | | **Развитие специальной и скоростной выносливости**  Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров. | | | 11 | |
|  | 2.5 | | **Развитие физических качеств необходимых для передач и приема 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 одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. | | | *15* | |
| 3  **Техническая подготовка** | **Содержание учебного материала** | | | | | ***120*** | |
| 3.1 | | **Техника перемещения**  Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с | | |  | |
|  | |  | | перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения. | *15* | | |
| 3.2 | | **Техника передачи мяча сверху двумя руками.**  Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача | 18 | | |
|  | |  | | на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны. |  | | |
| 3.3 | | **Техника приема мяча снизу двумя руками**  Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи. | *18* | | |
| 3.4 | | **Техника подачи мяча**  Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры. | 18 | | |
| 3.5 | | **Техника приема подачи**  Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры. | *18* | | |
|  | | **Техника нападающего удара**  Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по | *18* | | |
|  | 3.6 | | мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. | | | *15* |
| **Практические занятия** | | | | | 120 |
| 4    **4.Тактическая**  **подготовка** | **Содержание учебного материала** | | | | | ***63*** |
| 4.1 | | **Индивидуальные действия**  Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).  При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность. | | | *21* |
| 4.2 | | **Групповые действия**  Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4. | | | *21* |
| 4.3 | | **Командные действия**  Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, | | | 21 |
|  |  | | вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии. | | |  |
| **Практические занятия** | | | | | 63 |
| 5    **5.Тактика защиты** | **Содержание учебного материала** | | | | | ***65*** |
| 5.1 | | **Индивидуальные действия**  При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением). | | | *15* |
| 5.2 | | **Групповые действия**  Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара. | | | 15 |
| 5.3 | | **Командные действия**  Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий. | | | 15 |
| 5.4 | | **Двухсторонняя учебная игра** | | | *20* |
|  | **Практические занятия** | | | | | 65 |
|  | **ИТОГО:** | | | | | ***324*** |

# Календарно – тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Тема** | **Кол – во** **часов** | **Элементы тренировочных занятий** | **Дата** **проведения** |
| Техника перемещений. | | |  |  |
| 1-3 |  | 3 ч. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах. |  |
| 4-6 |  | 3 ч. | Стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками снизу двумя руками в парах. |  |
| Прием. Передача Подача мяча | | |  |  |
| **7-9** |  | 3 ч. | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |  |
| 10-12 |  | 3 ч. | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |  |
| 13-15 |  | 3 ч. | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3. |  |
| 16-18 |  | 3 ч. | Вторая передача па точность из зоны 2 в зону 4. Игра. |  |
| 19-21 |  | 3 ч. | Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2. Игра. |  |
| 22-24 |  | 3 ч. | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.  Учебная игра в волейбол. |  |
| 25-27 |  | 3 ч. | ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |
| 28-30 |  | 3 ч. | Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |
| 31-33 |  | 3 ч. | ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты. |  |
| 34-36 |  | 3 ч. | Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |
| 37-39 |  | 3 ч. | ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основнымиправилами игры в волейбол. |  |
| 40-42 |  | 3 ч. | Совершенствование навыков приема **и** передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |
| 43-45 |  | 3 ч. | Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации. |  |
| 46-48 |  | 3 ч. | Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в игровые ситуации. |  |
| 49-51 |  | 3 ч. | Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |
| 52-54 |  | 3 ч. | Развитие быстроты и прыгучести . Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. |  |
| 55-57 |  | 3 ч. | Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. |  |
| 58-60 |  | 3 ч. | Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации. |  |
| 61-63 |  | 3 ч. | Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации. |  |
| 64-66 |  | 3 ч. | Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.  Подвижные игры и эстафеты. |  |
| 67-69 |  | 3 ч. | Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |  |
| 70-72 |  | 3 ч. | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра в волейбол. |  |
| 73-75 |  | 3 ч. | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |  |
| 76-78 |  | 3 ч. | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Нижняя прямая подача.  Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |  |
| 79-81 |  | 3 ч. | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |
| 82-84 |  | 3 ч. | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи.  Учебная игра в волейбол. |  |
| 85-87 |  | 3 ч. | Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |
| 88-90 |  | 3 ч. | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол |  |
| 91-93 |  | 3 ч. | Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол |  |
| 94-96 |  | 3 ч. | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол |  |
| 97-99 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. |  |
| 100-102 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача.. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. |  |
| 103-105 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. |  |
| 106-108 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |  |
| 109-111 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |  |
| 112-114 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |  |
| 115-117 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи**.** Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |  |
| 118-120 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи**.** Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |  |
| 121-123 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи**.** Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |  |
| 124-126 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |
| 127-129 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 130-13 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол |  |
| 133-135 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол |  |
| 136-138 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 139-141 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 142-144 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол |  |
| 145-147 |  | 3 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол |  |
| Нападающий удар. Блокирование**.** | | |  |  |
| 148-150 |  | 3 ч. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.  Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.  Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |
| 151-153 |  | 3 ч. | Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. |  |
| 154-156 |  | 3 ч. | Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |
| 157-159 |  | 3 ч. | Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра |  |
| 160-162 |  | 3 ч. | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 163-165 |  | 3 ч. | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 166-168 |  | 3 ч. | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 169-171 |  | 3 ч. | Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 172-174 |  | 3 ч. | Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 175-177 |  | 3 ч. | Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).  Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 178-180 |  | 3 ч. | Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке. |  |
| 181-183 |  | 3 ч. | Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Игра. |  |
| 184-186 |  | 3 ч. | Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Игра. |  |
| 187-189 |  | 3 ч. | Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой. Игра. |  |
| 190-192 |  | 3 ч. | Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног. |  |
| 193-195 |  | 3 ч. | Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. |  |
| 196-198 |  | 3 ч. | Скоростно-силовая подготовка. бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) |  |
| Тактика игры в нападении**.** | | |  |  |
| 199-201 |  | 3 ч. | Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра |  |
| 202-204 |  | 3 ч. | Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 205-207 |  | 3 ч. | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра. |  |
| 208-210 |  | 3 ч. | Развитие прыгучести . Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебно – тренировочная игра. |  |
| 211-213 |  | 3 ч. | Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра. |  |
| 214-216 |  | 3 ч. | Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра. |  |
| 217-219 |  | 3 ч. | Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. |  |
| **220-222** |  | 3 ч. | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра |  |
| **223-225** |  | 3 ч. | ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра |  |
| 226-228 |  | 3 ч. | Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра |  |
| 229-231 |  | 3 ч. | Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. |  |
| 232-234 |  | 3 ч. | Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. |  |
| 235-237 |  | 3 ч. | Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |
| 238-240 |  | 3 ч. | Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие прыгучести |  |
| 241-243 |  | 3 ч. | Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. |  |
| 244-246 |  | 3 ч. | Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол. |  |
| 247-249 |  | 3 ч. | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра |  |
| 250-252 |  | 3 ч. | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра |  |
| 253-255 |  | 3 ч. | Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |
| 256-258 |  | 3 ч. | Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. |  |
| 259-261 |  | 3 ч. | Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. |  |
| 262-264 |  | 3 ч. | Прямой нападающий удар после подбрасывания  мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. |  |
| 265-267 |  | 3 ч. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |
| 268-270 |  | 3 ч. | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. .Прием подачи. Учебно – тренировочная игра. |  |
| 271-273 |  | 3 ч. | Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |
| 274-276 |  | 3 ч. | Прыжковая и силовая работа на развитее точных приемов и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.  Учебная игра |  |
| 277-279 |  | 3 ч. | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 280-282 |  | 3 ч. | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. |  |
| 283-285 |  | 3 ч. | Индивидуальные тактические действия в нападении. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 286-288 |  | 3 ч. | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |
| 289-291 |  | 3 ч. | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны.  Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |
| 292-294 |  | 3 ч. | Взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра |  |
| 295-297 |  | 3 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| 298-300 |  | 3 ч. | Командные тактические действия в нападении Учебно – тренировочная игра |  |
| 301-303 |  | 3 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| 304-306 |  | 3 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| 307-309 |  | 3 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| 310-312 |  | 3 ч. | Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| 313-315 |  | 3 ч. | Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |
| Тактика игры в защите | | |  |  |
| 316-318 |  | 3 ч. | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра |  |
| 319-321 |  | 3 ч. | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебная игра |  |
| 322-324 |  | 3 ч. | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра |  |

**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

Годовой календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к содержанию и организации режима работы образовательных организаций (СанПиН 2.4.4.3172-14). Учебный год начинается: 1 сентября Учебный год заканчивается 30 июня.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписанию. Каникулы:

* зимние с 30.12. -13.01.;
* летние с 01.07. - 31.08

**2.2. Условия реализации программы.**

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала.

**Материально-техническое обеспечение** **Спортивный зал:**

* Волейбольная сетка
* Волейбольные мячи
* Свисток
* Секундомер
* Скакалки
* Гимнастические скамейки
* Методические пособия и рекомендации
* Инструкция по технике безопасности
* Контрольные нормативы
* Правила по волейболу
* Аптечка для оказания медицинской помощи

**2.3. Формы аттестации.**

**Контроль**

**Контрольные игры и соревнования.** Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» включает оценку уровня сформированности знаний, умений, навыков, уровня развития обучающихся, их индивидуальных качеств и личностный рост, которые определяются участием в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста.

**Порядок и периодичность проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (формы проведения промежуточной аттестации)**

Программа рассчитана на один год, в связи с чем промежуточная аттестация не проводится. Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: спортивные праздники, конкурсы, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, городского масштаба, судейство на соревнованиях. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Физическое развитие и физическая подготовленность**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание требований (вид испытаний) |  |  | Результаты |  |
| 1 | 2 |  |  | 3 |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Бег 30 м с высокого старта (с)  Бег 30 м (6х5) (с)  Прыжок в длину с места (см)  Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см) Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)  в прыжке с места (м) | 4,9  11,2  170  45    6,0  9,5 |  |  |
|  |  | |  |  | |

**Техническая подготовленность**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание требований (вид испытаний) | |  | | Количественный показатель |
| 1 | 2 | | 3 | |  |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону  4  Подача верхняя прямая в пределы площади  Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3  Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу | | 4  3  3  8  3 | |  |
|  | | Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах | |  | | |  |
|  | | | | | | | |

**2.4. Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел** | **Формы**  **занятий** | **Методы и приемы** | **Формы подведения итогов** |
| 1 | Основы знаний | Беседа Рассказ Объяснение материала | Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ) | Опрос |
| 2 | Освоение техники передвижений | Объяснение материала Тестирование  Соревнование | Наглядный  метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 3 | Освоение техники приемов и передач мяча | Объяснение материала Тестирование  Соревнование | Наглядный  метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) |  |
| 4 | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | Объяснение материала Тестирование  Соревнование | Наглядный  метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 5 | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | Объяснение материала Тестирование  Соревнование | Наглядный  метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) |  |
| 6 | Овладение тактикой игры в нападении. | Объяснение материала Тестирование  Соревнование | Наглядный  метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 7 | Овладение тактикой игры в защите | Объяснение материала Тестирование  Соревнование | Наглядный  метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |

освоенных

способов

деятельности: отработка

технических навыков,

физических упражнений)

8

Овладение

организаторскими

способностями

Соревнование

Наглядный

метод

педагогический

(

показ)

Практический метод (работа

под руководством педагога,

выполнение упражнений)

Репродуктивный метод

воспроизведение

(

полученных знаний и

освоенных способов

деятельности: отработка

технических навыков,

физических упражнений)

Тренировочная игра

Индивидуальный

и групповой

показ

**Педагогические технологии**

Программа предполагает применение следующих технологий:

* игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);
* информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);
* личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни.

Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

* проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер - зону площадки); - педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

**Дидактический материал**

* Правила игры в волейбол.
* Правила судейства в волейболе.
* Положение о соревнованиях по волейболу.

**2.5. Список литературы**

# Нормативно-правовая литература

1. [Федеральный закон](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=0) от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон N 273) ([ст. 2,](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=2) [ст. 12,](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=12) [ст. 75)](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=75)
2. Федеральный закон N 273-ФЗ ([ст. 12,](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=12) [ст. 47,](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=47) [ст. 75)](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=75).
3. Федеральный закон N 273-ФЗ ([п. 1](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108180)[,2](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108181)[,3](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108182)[,9 ст. 13;](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108188) [п. 1,](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108191) [5,](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108195) [6 ст. 14;](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108196) [ст. 15;](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=15) [ст. 16;](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=16) [ст. 33,](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=33) [ст. 34,](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=34) [ст. 75)](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=75),
4. [СанПиН 2.4.4.3172-14](http://80.253.4.49/document?id=70631954&sub=1000) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" ([Постановление](http://80.253.4.49/document?id=70631954&sub=0) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41);
5. Федеральный закон N 273-ФЗ ([п. 9,](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=1029) [22,](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=102222) [25 ст. 2;](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=10225) [п. 5 ст. 12;](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108169) [п. 1,](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108867) [п. 4 ст. 75)](http://80.253.4.49/document?id=70191362&sub=108870),
6. [Приказ](http://80.253.4.49/document?id=70424884&sub=0) Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
7. [Концепция](http://80.253.4.49/document?id=70633280&sub=1000) развития дополнительного образования детей /[распоряжение](http://80.253.4.49/document?id=70633280&sub=0) Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

**Список литературы для педагога** 1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ.

высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001. 7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. Х-Х1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы** 1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
2. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
3. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
4. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
5. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

**Интернет ресурсы**

1. http://panakapitana.ru/teamgames/volleyball/
2. http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/
3. http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html

4.http://www.volley4all.net/technique.html

5.http://www.volley.ru

6.httt://www.donvolley.ucoz.ru

**Видеоматериалы:**

1.http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/916-nizhnyaya-podacha-v-voleybole-obuchayuschee-video.html

2. http://video-kak.com/video-kak-igrat-v-volejbol-urok-1-podacha/

3.http://uroki-online.com/sport/other-sport/1588-tehnika-voleybola-video-onlayn.html

4. http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html