

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «ВОЛЕЙБОЛ» для группы углубленного уровня сложности 1 года обучения (далее Программа) составлена в соответствии с ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Дополнительной предпрофессиональной программой «ВОЛЕЙБОЛ».

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность программы  | физкультурно-спортивная  |
| Основная цель программы  | физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами вида спорта укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.  |
| Основные задачи реализации программы  | **на углубленном уровне сложности**: – положительная тенденция социализации учащихся, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, углубленная физическая реабилитация, подготовка к освоению этапов спортивной подготовки. |
| Срок реализации программы  | 1 год  |
| Минимальный возраст зачисления  | 15 лет  |
| Объём тренировочной нагрузки  | 12/504 |
| Наполняемость группы  | 8-12 человек  |
| Организация тренировочного процесса   | основные формы осуществления тренировочного процесса: * групповые и индивидуальные тренировочные и

теоретические занятия; * медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

Продолжительность одного занятия не должна превышать: на углубленном этапе 1 годаобучения – 3 академических часов. Форма промежуточной и итоговой аттестации– тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.  |
| Планируемые результаты освоения программы  | * формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом
* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся

условиям внешней среды; * развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
 |
|  | - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками  |

# II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по образовательной программе углубленного уровня в области физической культуры и спорта

**План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | Аттестация (в часах) | Распределение по годам обучения |
| Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 7-й год | 8-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **1.** | **Обязательные предметные области** | **2164** | **347** | **325** | **1460** | **26** | **6** | **178** | **178** | **242** | **242** | **294** | **294** | **368** | **368** |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 368 | 59 | 300 | - | 8 | 1 | 32 | 32 | 42 | 42 | 54 | 54 | 56 | 56 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | 600 | 96 | - | 498 | 6 | - | 74 | 74 | 102 | 102 | 124 | 124 | - | - |
| 1.3 | Общая и специальная физическая подготовка | 152 | 36 | - | 112 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 76 | 76 |
| 1.4 | Основы профессионального самоопределения | 196 | 28 | 25 | 140 | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | 98 | 98 |
| 1.5 | Вид спорта | 848 | 128 | - | 710 | 8 | 2 | 72 | 72 | 98 | 98 | 116 | 116 | 138 | 138 |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | **860** | **148** | **68** | **628** | **10** | **6** | **74** | **74** | **94** | **94** | **126** | **126** | **136** | **136** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 396 | 128 | - | 262 | 4 | 2 | 38 | 38 | 48 | 48 | 62 | 62 | 50 | 50 |
| 2.2. | Судейская подготовка | 100 | 10 | 12 | 74 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 50 | 50 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 364 | 10 | 56 | 292 | 4 | 2 | 36 | 36 | 46 | 46 | 64 | 64 | 36 | 36 |
| **Общий объем часов** | **3024** | **495** | **393** | **2088** | **36** | **12** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** | **504** | **504** |
| из них |
| 3. | Теоретические занятия | 393 | - | 393 | - | - | - | 30 | 31 | 41 | 41 | 52 | 52 | 73 | 73 |
| 4. | Практические занятия | 2088 | - | - | 2088 | - | - | 176 | 176 | 227 | 227 | 286 | 286 | 355 | 355 |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 1526 | - | - | 1526 | - | - | 140 | 140 | 160 | 160 | 200 | 200 | 263 | 263 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 562 | - | - | 562 | - | - | 36 | 36 | 67 | 67 | 86 | 86 | 92 | 92 |
| 5. | Самостоятельная работа | 495 | 495 | - | - | - | - | 42 | 42 | 64 | 64 | 66 | 66 | 76 | 75 |
| 6. | Аттестация | 48 | - | - | - | 36 | 12 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 18 |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 36 | - | - | - | 36 | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 12 | - | - | - | - | 12 | - | - | - | - | - | - | - | 12 |

Календарный учебный график

|  |
| --- |
| Календарный учебный график |
| Год обучения | Сентябрь |  | Октябрь |  | Ноябрь | Декабрь |  | Январь |  | Февраль |  | Март |  |
|   | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 – 28 |  29.09 - 05.10 | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 27.10 - 02.11 | 03 - 09 | 10 - 16 | 17 – 23 | 24 - 30 | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 - 28 |  29.12 - 4.01 | 05 - 11 | 12 - 18 | 19 - 25 |  26.01 - 1.02 | 02 - 08 | 09 - 15 | 16 - 22 |  23.02 - 1.03 | 02 - 08 | 09 - 15 | 16 - 22 | 23 - 29 |  30.03 - 5.04 |
| 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 6  | 6 | 6  | 6  | 6  | 6 | 6  | 6  | 6  | 6 | 6  | 6  | 6  | 6  | 6 |
| 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 6  | 6 | 6  | 6  | 6  | 6 | 6  | 6  | 6  | 6 | 6  | 6  | 6  | 6  | 6 |
| 3 |  8 |  8 | 8  | 8  | 8  |  8 | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8  | 8 | 8 | 8 | 8  | 8 | 8 | 8 | 8  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8  |
| 4 |  8 |  8 | 8  | 8  | 8  |  8 | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8  | 8 | 8 | 8 | 8  | 8 | 8 | 8 | 8  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8  |
|  5 |  10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 6 |  10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 7 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Сводные данные |
| Апрель | 27.04. - 3.05 | Май | Июнь |  | Июль |  | Август  | Аудиторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация | Каникулы | Всего |
| 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 6 | 4 – 10 | 11 - 17 | 18 - 24 | 25 - 31 | 01 - 07 | 08 - 14 | 15 - 21 | 22 - 28 |  29.06 - 5.07 | 06 - 12 | 13 - 19 | 20 - 26 | 27.07 - 2.08 | 03 - 09 | 10 - 16 | 17 - 23 | 24-31 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 29 | 172 | 47 | 4 | - |  | 252 |
| 6 | 6 | 6 | 8  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 29 | 172 | 47 | 4 | - |  | 252 |
| 8 | 8 | 8 | 8  | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 39 | 227 | 66 | 4 | - |  | 336 |
|  8 |  8 | 8  | 10 |  8 |  8 | 8  | 8  |   | 8  | 8  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 39 | 227 | 66 | 4 | - |  | 336 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 | 286 | 80 | 4 | - |  | 420 |
| 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 | 286 | 80 | 4 | - |  | 420 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 | 355 | 71 | 6 | - |  | 504 |
| 12 | 12 | 12 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 | 355 | 59 | 6 | 12 |  | 504 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Условные обозначения: |   | Теоретические занятия |   | Практическиезанятия П |   | Самостоятельнаяработа С |   | Промежуточнаяаттестация Э |   | Итоговая аттестация III |   | Каникулы = |

## **План-график** **распределения учебных часов группы углубленного уровня сложности 1-2 годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Содержание**  | **Сентябрь**  | **Октябрь**  | **Ноябрь**  | **Декабрь**  | **Январь**  | **Февраль**  | **Март**  | **Апрель**  | **Май**  | **Июнь**  |  **ИТОГО** |  |
|  |  | **Обязательные предметные области**  |  |  |  |  |
| Теоретические основы физической культуры и спорта | 6 | 6  | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5  | **56** |  |
| Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** |  |
| Общая и специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 76 |  |
| Основы профессионального самоопределения | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 98 |  |
| Вид спорта | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | **138** |  |
|  |  | **Вариативные предметные области**  |  |  |  |  |
| Различные виды спорта и подвижные игры | 5  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5  | 5  | **50** |  |
| Судейская подготовка | 5  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5  | 5  | 50 |  |
| Спортивное и специальное оборудование | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4  | **36** |  |
| **Общий объем часов, из них** | **54** | **54** | **54** | **54** | **44** | **49** | **50** | **49** | **47** | **49** | **504** |  |
| Теоретические занятия | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 73 |  |
| Практические занятия | 36 | 38 | 36 | 36 | 33 | 36 | 36 | 36 | 32 | 36 | 355 |  |
| Тренировочные мероприятия | 26 | 28 | 28 | 28 | 22 | 25 | 28 | 28 | 22 | 28 | 263 |  |
| Физкультурные и спортивные мероприятия | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 6 |  8 | 10 | 10 | 92 |  |
| Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 76 |  |
| Аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | 6 |  |
| Промежуточная аттестация |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 | 6 |  |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |

# СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе углубленного уровня в области физической культуры и спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы |
| 1 год обучения  |
| 1. | Обязательные предметные области |
| 1.1.  | Теоретические основы физической культуры и спорта  | 12%  |
| 1.2.  | Общая физическая подготовка  | - |
| 1.3.  | Общая и специальная физическая подготовка  | 15% |
| 1.4.  | Вид спорта  | 27%  |
| 1.5.  | Основы профессионального самоопределения  | 19% |
| **2.**  | **Вариативные предметные области**  |
| 2.1.  | Различные виды спорта и подвижные игры  | 10%  |
| 2.2.  | Судейская подготовка  | 10% |
| 2.6.  | Спортивное и специальное оборудование  | 7%  |

# ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Мероприятие** | **Задачи** | **Сроки проведения** |
| 1. | Проведение родительских собраний в группе | Воспитательная | октябрь, март |
| 2. | Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности  | Воспитательная,образовательная | сентябрь, май |
| 3. | Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики  поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС, в спортивном лагере и т.д. | Воспитательная Познавательная | В теч.года. |
| 4. | Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви  | Воспитательная, образовательная | в течение года |
| 5. | Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях) | Воспитательная, образовательная | рабочий план-график |
| 6. | Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом» | Воспитательная, познавательная, образовательная | ноябрь |
| 7. | Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня | Познавательная ОбразовательнаяВоспитательная | в течение учебного года |
| 8. | Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков | ОбразовательнаяВоспитательная(развитие профессиональных качеств) | рабочий план-график |
| 9. | Участие в соревнованиях различного уровня | Воспитательная(товарищество, коллективизм)  | в течение года |
| 10. | Проверка успеваемости обучающихся | Воспитательная(привитие чувства ответственности) | в течение учебного года |
| 11. | Организация встреч с ветеранами спорта, ведущими игроками Ярославской области | ПознавательнаяВоспитательная(патриотизм, гражданствен-ность целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д.) | в течение учебного года |
| 12. | Посещение музеев, выставок, кинофильмов | Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность) | В условиях летнего пришкольного лагеря |
| 13. | Проведение конкурсов, традиционных соревнований | Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность) | в течение учебного года |

 |

**УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ (первый год подготовки)**

**Техническая подготовка**

Техника нападения

Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

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 па 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 и поворота 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 на партнepa и затем с передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

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 па точность.

Нападающие улары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; с различных передач - коротких по расстоянию, средних и высоких 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 3,4с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабейшей рукой из зон 2,3,4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2,3с передачи из соседней зоны (3-2,4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Техника защиты

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.

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 па 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 па 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 па бедро и перекатом па 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 па 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 па 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.

**Тактическая подготовка**

Тактика нападения

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.

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.

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

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 нападающих 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).

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.

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 и 2 (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.

**Интегральная подготовка**

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

Развитие специальных физических способностей посредством мно­гократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество  | Юноши  | Девушки  |
| Скоростные качества  | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,6 с) |
| Координация  | Челночный бег 5 x 6 м (не более 12 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые качества  | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя(не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя(не менее 6 м) |
| Прыжок в длину с места(не менее 140 см) | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) |
| Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см) |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня

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

**Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **оценка** | **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (на конец учебного года)** | **УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ** **(на конец учебного года)** |
| **1** **9 лет** | **2** **10 лет** | **3** **11лет** | **4** **12лет** | **5****13 лет** | **6****14лет** | **4** **15 лет** | **5** **16 лет** |
| 1 | Бег 30м, с | 5 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 6,0 | 5,9 | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| 4 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,2 | 6,2 | 6,2 | 6,1 | 6,0 |
| 3 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,6 | 6,3 | 6,3 | 6,3 | 6,2 |
| 2 | Бег 30 м (3х10), с | 5 | 7.9 | 7.7 | 7.5 | 7.3 | 7.0 | 6.8 | 6.6 | 6.5 |
| 4 | 8.1 | 7.9 | 7.7 | 7.5 | 7.2 | 7.0 | 6.8 | 6.7 |
|  |  | 3 | 8.7 | 8.4 | 8.1 | 7.9 | 7.6 | 7.1 | 7.2 | 7.1 |
| 3 | Кроссовая подготовка 6мин. бег  | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 5 | 145 | 155 | 165 | 170 | 180 | 190 | 200 | 205 |
| 4 | 140 | 150 | 160 | 160 | 170 | 180 | 190 | 195 |
|  |  | 3 | 130 | 145 | 155 | 155 | 160 | 170 | 180 | 185 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 5 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| 4 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
|  |  | 3 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине (мал); на низкой перекладине (дев) | 5 | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 15  |
| 4 | 8 | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  |  | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 13 |

**Контрольные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные нормативы** | **оценка**  | **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (на конец учебного года)** | **УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ** **(на конец учебного года)** |
| **1** **9лет** | **2** **10лет** | **3** **11лет** | **4** **12лет** | **5** **13лет** | **6****14лет** | **1** **15лет** | **2** **16лет** |
| 1 | Бег 30м, с | 5 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,9 |
| 4 | 6,0 | 6,8 | 5,6 | 5,5 | 5,3 | 5,2 | 5,2 | 5,1 |
|  |  | 3 | 6,3 | 6,0 | 5,8 | 5.8 | 5,6 | 5,5 | 5,3 | 5,3 |
| 2 | Бег 30 м (3х10), с | 5 | 7.9 | 7.7 | 7.5 | 7.3 | 7.0 | 6.8 | 6.6 | 6.5 |
| 4 | 8.1 | 7.9 | 7.7 | 7.5 | 7.2 | 7.0 | 6.8 | 6.7 |
|  |  | 3 | 8.7 | 8.4 | 8.1 | 7.9 | 7.6 | 7.1 | 7.2 | 7.1 |
| 3 | Кроссовая подготовка 6мин бег  | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 5 | 165 | 180 | 190 | 200 | 200 | 210 | 215 | 220 |
| 4 | 155 | 170 | 180 | 190 | 190 | 200 | 205 | 210 |
|  | 3 | 145 | 160 | 170 | 180 | 180 | 190 | 195 | 200 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 5 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| 4 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
|  |  | 3 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине (мал); на низкой перекладине (дев) | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 11  |
| 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 |
|  |  | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 |

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

***Физическая подготовка***

1. *Бес 30 м.* Испытание проводится по обще­принятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
2. *Челночный бег: 5х6м.* На расстоянии 6 м чертятся три линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 30м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» пли другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемою при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
5. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату (юноши девушки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Контрольные нормативы** | **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ** **(на конец учебного года)** | **УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ (на конец учебного года)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **4** | **5** |
| **Связующие** | **Нападающие**  |
| **Техническая подготовка** |
| 1 | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 |  2 | 3 | 3  | 3 | 4 | 5 | 6 |   |   |
| 2 | Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование) |  2 | 3  | 3  | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 |
| 3 | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи) |   |   |   | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 4 | Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову) |   |   |   | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 5 | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали |   |   |   |   | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| **Тактическая подготовка** |
| 1 | Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |   |   |   | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 |
| 2 | Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом |   |   |   |   |   |   |   | 4 | 2 |
| 3 | Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет |   |   |   | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 4 | Командные действия: приём подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком) |   |   |   | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 5 | Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное |   |   |   | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| 6 | Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперёд», «углом назад» по заданию после нападения соперников |   | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 7 | 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: |  |  |  | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| **Интегральная подготовка** |
| 1 | Нападающий удар – блокирование |   |   |   |   | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| 2 | Блокирование – вторая передача |   |   |   |   | 5 | 6 | 7 | 5 | 8 |
| **Спортивный результат** |
| 1 | Потери подач в игре (%) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 | 16 | 14 | 14 |
| 2 | Эффективность нападения в игре (%)-выигрыш-проигрыш |   |   |   |   3025 |   4025 |   4025 |   4020 |    3516 |    4020 |
| 3 | Полезное блокирование в игре (%) |   |   |   | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 40 |
| 4 | Ошибки при приёме подачи в игре (%) |   | 30 | 26 | 22 | 20 | 18 | 14 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка (девушки) |
| 1 | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места.(см) | 5 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 60 | 65 |
| 4 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 55 | 60 |
|  |  | 3 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 50 | 55 |
| 2 | Метание набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя рукамиВ положение сидя.(м) | 5 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 4 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|  | 3 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|  | В положение стоя (м) | 5 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|  |  | 4 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|  |  | 3 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 3 | Игра 3х3 на полное поле | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Игра 2х2 в зоне 3х метровой линии, нижним приемом. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Специальная физическая подготовка (юноши) |
| 1 | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места.(см) | 5 | 30 | 34 | 40 | 40 | 44 | 46 | 49 | 52 |
| 4 | 26 | 30 | 36 | 36 | 40 | 42 | 45 | 40 |
|  |  | 3 | 22 | 26 | 32 | 32 | 36 | 38 | 42 | 36 |
| 2 | Метание набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя рукамиВ положение, сидя (м) | 5 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 4 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|  |  | 3 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | В положение, стоя (м) | 5 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|  |  | 3 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 18 | 20 |
| 3 | Игра 3х3 на полное поле до 15 очков 5х5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4х4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | 3х3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Игра 2х2 в зоне 3х метровой линии, нижним приемом до 15 очков. 5х5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
|  | 4х4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
|  | 3х3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Универсальная шкала используется для оценки уровня ОФП и СФП

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Вербальный аналог оценки |
| 5 | Установленный норматив выполнен с превышением |
| 4 | Установленный норматив выполнен |
| 3 | Установленный норматив не выполнен, но демонстрируется индивидуальный рост |
| 2 | Установленный норматив не выполнен, индивидуальный рост не демонстрируется |

Бинарная шкала используется для оценки уровня технической подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Выполнено |
| 0 | Не выполнено |

 **«ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»**

# СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели  | Части занятия  | Примечание  |
| Подготовительная 15 минут  | Основная 60 минут  | Заключительная 15 минут  |
| 1 день  | Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.   | Понятие вида спорта Развитие скоростных и координационных качеств Воспитание понимания, концентрации, уважительного отношения друг к другу Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств Подвижные игры  | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов  | Тренировоч ная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарног о плана.  |
| 2 день  | Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.   | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы Развитие скоростных и координационных качеств Обучение ударным действиям (прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подьема по катящему и встречному мячу) Подвижные игры  | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов  |
| 3 день  | Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.   | Развитие скоростных и координационных качеств Развитие скоростных и координационных качеств Обучение ударным действиям (прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подьема по катящему и встречному мячу) Подвижные игры  | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов  |

**ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели  | Части занятия  | Примечание  |
| Подготовительная 15 минут  | Основная 60 минут  | Заключительная 15 минут  |
| 1 день  | Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.   | Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы Развитие скоростных и координационных качеств Обучение ударным действиям (прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подьема по катящему и встречному мячу) Подвижные игры  | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов  | Тренировоч ная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарног о плана.  |
| 2 день  | Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.   | Развитие скоростных и координационных качеств Обучение ударным действиям (прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подьема по катящему и встречному мячу) Формирование индивидуальной техникотактической подготовки Удар по воротам после ведения мяча  | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов  |
| 3 день  | Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.   | Формирование индивидуальной техникотактической подготовки Удар по воротам после ведения мяча Прием мяча подошвой бедром с последующим ударом внутренней или средне частью стопы Подвижные игы  | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов  |

**МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели  | Части занятия  | Примечание  |
| Подготовительная 15 минут  | Основная 60 минут  | Заключительная 15 минут  |
| 1 день  | Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.   | Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы Развитие скоростных и координационных качеств Обучение ударным действиям (прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подьема по катящему и встречному мячу) Подвижные игры  | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов  | Тренировоч ная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарног о плана.  |
| 2 день  | Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.   | Развитие скоростных и координационных качеств Обучение ударным действиям (прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подьема по катящему и встречному мячу) Формирование индивидуальной техникотактической подготовки Удар по воротам после ведения мяча  | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов  |
| 3 день  | Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения.   | Формирование индивидуальной техникотактической подготовки Удар по воротам после ведения мяча Прием мяча подошвой бедром с последующим ударом внутренней или средне частью стопы Подвижные игры  | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов  |

# ИЮНЬ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели  | Части занятия  | Примечание  |
| Подготовительная 15 минут  | Основная 60 минут  | Заключительная 15 минут  |
| 1 день  | Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения  | Развитие скоростных и координационных качеств Обучение ударным действиям (прием мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подьема по катящему и встречному мячу) Развитие скоростных и координационных качеств Воспитание понимания, концентрации, уважительного отношения друг к другу Подвижные игры   | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов  | Тренировоч ная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода на основании календарног о плана.  |
| 2 день  | Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения  | Формирование индивидуальной техникотактической подготовки Удар по воротам после ведения мяча Подвижные игры   | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов  |
| 3 день  | Построение. Инструктаж по технике безопасности Беговые упражнения Общие развивающие упражнения  | Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы Развитие скоростных и координационных качеств Формирование индивидуальной техникотактической подготовки Подвижные игры  | Упражнения на растяжку Дыхательные упражнения Подведение итогов  |

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

* Тренировочная стенка
* Волейбольные мячи
* Конусы, комплекты лёгких синтетических барьеров разной высоты, маркеры, стойки для обводки, комплекты манишек разного цвета;
* Игровая форма;

# ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Положение о лицензировании образовательной деятельности, утверждённое постановлением Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

5.Правила оказания платных образовательных услуг, утверждённые постановлением Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные [приказом](#sub_0)Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939**.**

8. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

9.Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (с изменениями и дополнениями **от** 7 марта 2019 г.)

*Используемая литература по виду спорта*

1. [Беляев А.В.: Волейбол на уроке физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2003](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/5513)

2. Волейбол. Пляжный волейбол «Терра-спорт» Москва, 2001

3. [Клевцов В.А.: Технические приемы игры в волейбол. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2005](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/61829)

4. [Клещев Ю.Н.: Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2005](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/10758)

5. Ю.Д. Железняк и др. ; Под ред.: Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова ; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2006

6. [Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова: Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2006](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/7629)

7. [Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; Ю.Д. Железняк и др.; Рец.: С.Ю. Тюленьков и др.: Волейбол. - М.: Советский спорт, 2007](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/87343)

**Перечень Интернет-ресурсов**:

1. Всероссийская федерация волейбола [Электронный ресурс]. – М., 2001-2018 ВФВ. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – М., 2008-2019. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
3. РУСАДА. За честный и здоровый спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rusada.ru/>
4. Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>