G:\проверка\рабочая программа по волейболу\УУ 2.tiff

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «ВОЛЕЙБОЛ» для группы углубленного уровня сложности 2 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 | 16-17 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 2 года обучения – 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 |  | Практические  занятия    П |  | Самостоятельная  работа    С |  | Промежуточная  аттестация    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 |
| 2 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 Образовательная  Воспитательная | в течение учебного года | | 8. | Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков | Образовательная  Воспитательная  (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 | Познавательная  Воспитательная  (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 (второй год подготовки)**

**Техническая подготовка**

Техника нападения

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 2,3,4с 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

Перемещения: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием.

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.

**Тактическая подготовка**

Тактика нападения

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 точность; 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.

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.

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

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.

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.

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.

**Интегральная подготовка**

Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

Развитие специальных физических способностей посредством мно­гократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4,3x3,2x2,4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

**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 |  |  |  | 30 25 | | 40 25 | 40 25 | 40 20 | | 35 16 | | 40 20 |
| 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 руками  В 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 руками  В 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  варьировать  ся в  зависимости от соревновате  льного 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  варьировать  ся в  зависимости от соревновате  льного 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  варьировать  ся в  зависимости от соревновате  льного 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  варьировать  ся в  зависимости от соревновате  льного 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/список_литературы/5513)

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

3. [Клевцов В.А.: Технические приемы игры в волейбол. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2005](http://2dip.su/список_литературы/61829)

4. [Клещев Ю.Н.: Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2005](http://2dip.su/список_литературы/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/список_литературы/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/список_литературы/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>