УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Т.В. Разина

«___» _____ 2023г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-оздоровительной направленности спортивной секции «Волейбол»

базовый уровень

возраст обучающихся: 15-20 лет

срок реализации программы: 1 год

	Должность	Фамилия И.О. / Подпись	Дата
Согласовал	Методист	Шалавина А.И.	08.09.23
	Зам. директора по УВР	Цалый Н.В.	08.09.23
Разработал	Педагог доп. образования	Костин В.В.	08.09.2023

г.Кстово, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Волейбол» (далее Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорту в РФ», приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (закон зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522).

Актуальность программы заключается в том, что на сегодняшний день ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у студентов, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении студентов назрела давно. Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения большего количества студентов в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия волейболом. А также в необходимости воспитания студентов, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, в зависимости от возраста,

уровня развития физических качеств и от специальных способностей студентов.

Основные **задачи**:

-укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма студентов;

-сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством волейбола;

-овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;

-воспитать трудолюбие;

-развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);

-достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно-полезной деятельности;

-отбор перспективных студентов для дальнейших занятий волейболом.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка студентов, которая предусматривает следующие направления:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья студентов;

-повышение тренировочных и соревновательных упражнений, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и моральными качествами, студентов;

Программа предназначена для обучающихся от 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Данная программа предусматривает:

-организацию спортивного отбора;

-проведение практических и теоретических занятий;

-обязательное выполнение контрольных нормативов;

-регулярное проведение контрольных игр;

-осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

-организацию систематической воспитательной работы;

-привитие студентам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки:

-принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности;
-принцип гуманности – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения;
-принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено. Это принцип позволяет овладеть навыками игры волейбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому;
-принцип индивидуальности - необходимо не только учитывать индивидуальные особенности, но и способствовать их дальнейшему развитию;
-принцип творчества и успеха - достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я»;
-принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течение всего времени обучения педагог использует дифференцированный подход;
-принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение студентами знаний и умений.

Цель - физическое воспитание студентов, развитие их морально-волевых качеств, средствами волейбола.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

- обучить основам техники волейбола и упрощенным правилам игры;
- укреплять здоровье средствами физических упражнений;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- развивать физические качества, посредствам подвижных игр;

- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Главная задача Программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил студентов средствами волейбола, в воспитании социально активной личности, готовой к социально- значимым видам деятельности.

Отличительные особенности программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста студента, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных студентов.

Сроки реализации данной Программы и предъявляемые требования:
в объединения зачисляются студенты, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на 1 год обучения, период реализации: с сентября по июнь (учебный год). Обще годовое количество - 160 часов и включает общефизическую, специальную, техническую, тактическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей студентов.
Недельный объем - 9 часов в неделю по 45 минут
Наполняемость в группах не менее 15 человек.

Форма организации образовательного процесса является групповое занятие.
Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде контрольных испытаний. Нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Основными критериями оценки студентов являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств студентов;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля.

Ожидаемый результат и способы их проверки

№ п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости.
2	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во занятий	Часы
1	Теоретические занятия	4	12
2	Общая физическая подготовка	27	81
3	Специальная физическая подготовка	20	60
4	Техническая подготовка	45	135
5	Тактическая подготовка	14	42
6	Соревнования	7	21
7	Контрольные нормативы	2	6
	ВСЕГО	**119**	**357**

Содержание

Теоретическая подготовка

Введение.

Знакомство студентов с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании студентов. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Практическая подготовка

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста студентов и специфики волейбола.

Общеразвивающие упражнения можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные студентам. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП).

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы,

скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 5 кг; метание копья в цель и на дальность с места и с шага. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу

«челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

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

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

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

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

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

прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ***приема и передач мяча***. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с набрасывания партнера . Броски набивного мяча над собой и наблюдение за

партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых ***при выполнении подач.*** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен па уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, по круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения ***с набивным мячом****.* Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием мяча партнера (посылаемого мячом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на

амортизаторах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, по бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых ***при блокировании***. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Студент располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. Тоже, что предыдущие два упражнения, но па расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое студентов стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза,

как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

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 шпуре; над собой - па 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, 53-4,1-3-2; передачи в степу 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.
5. 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 4-6 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 зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» па кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

ТАКТИЧЕСКАЯ 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

1. 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.
2. 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 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.
5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.
6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Контрольные нормативы по ОФП

Виды испытаний	Возраст	
	(16-17лет)	**18 и старше**
Челночный бег 5*6 м. (сек)	11,5-12,0	11,0-11,5
Прыжок в длину с места в длину (см.).	210-230	220-250
Бросок набивного мяча 3 кг, двумя руками из-за головы, стоя (м)	9,0-11,0	11,0-12,0
Бег 30 м (сек)	4,7	4,5

Контрольные нормативы по технической подготовке

1. Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.

При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Набрасывание мяча выполняется преподавателем из зоны 6. Каждый студент выполняет

10 попыток: учитывается количество передач, отвечающее требованиям по точности и качеству выполнения передачи (передачи с нарушением правил игры не засчитываются).

2. Передача мяча двумя руками стоя у стены.

Студент располагается на расстоянии 2,5 м от стены, на высоте 3 м делается контрольная линия. Студент подбрасывает мяч над собой, верхней передачей посылает мяч в стену, после отскока от стены снова выполняет передачу в стену. При выполнении необходимо соблюдать расстояние до стены и высоту передачи не ниже контрольной линии. Учитывается количество передач, выполненных подряд с двух попыток (учитывается лучшая).

3. *Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 2.* См. п.1. (вместо зоны 4 – зона 2).

4. Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3.

Нацеленная подача выполняется в зону задней линии, где расположился студент. Принимая мяч в своей зоне (специально ограниченной контрольными линиями), студент должен направить её через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зоне 3. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то попытка не засчитывается. Студенту даётся 10 попыток.

5. Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи.

Требования в данном виде испытаний сводятся к качественному в техническом отношении выполнению нападающего удара в прыжке после разбега, производимого со второй передачи из зоны 3. Высота передачи не менее 3 м. Студент может выполнять прямые удары как по ходу, так и с переводом. Из 10 попыток учитываются только удары в прыжке после разбега с двух шагов, попавшие в пределы противоположной площадки. Действие необходимо выполнять в соответствии с правилами игры.

6. Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2.

Студент располагается в зоне 3. Нападающие удары в прыжке после разбега с противоположной стороны площадки выполняются поочерёдно с зон 4 и 2 с высоких передач. Из 10 попыток учитываются мячи, отскочившие от рук блокирующего обратно в площадку соперника. При касании сетки блокирующим попытка не засчитывается.

7. Верхняя подача в пределы площадки.

Основные требования: при качественном техничном исполнении верхней подачи из-за пределов площадки послать мяч в противоположную часть волейбольной площадки. 10 попыток.

Контрольные нормативы по технической подготовке

№	Тест	**Юноши**
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4	10
2	Передача мяча двумя руками стоя у стены	120
3	Передача на точность, стоя спиной из зоны 3 в зону 2	8
4	Приём мяча после подачи через сетку и первая передача в зону 3	9
5	Нападающие удары прямой по ходу и с переводом из зоны 4 после второй передачи	7
6	Одиночное блокирование прямого удара по ходу из зон 4 и 2	7
7	Верхняя подача в пределы площадки	9

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-технического обеспечение:

- спортивный зал для занятий;
- спортивный инвентарь (конструкции волейбольные, мячи волейбольные, сетки волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- студентам на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты);

Информационное обеспечение:

- использование интернет-ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции волейбола, результаты тестирований, соревнований, фото и видео материалы и прочее).

Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по волейболу.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

анализ полноты реализации образовательной программы секции волейбола; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса. *Итоговая аттестация* – это оценка у обучающихся уровня достижений, заявленных в образовательной программе.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется сдача нормативов, метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – май-июнь и является обязательной для всех обучающихся.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется педагогом дополнительного образования в виде сдачи нормативов, данные по каждому обучающемуся заносятся в журнал.

Анализ результатов аттестации

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий); количество обучающихся, полностью освоивших образовательную

программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты); совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

- перечень основных причин невыполнения обучающимися образовательной программы;
- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

Литература

Основная:

1.Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2010
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002

Дополнительная:

3. Ахмеров, Э.К. Волейбол для начинающих / Э.К. Ахмеров. - Минск: Полымя, 1985
4. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М. : ФиС. – 2007.
5. Беляев, А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов / А.В. Беляев. – М., 1986.- 245с.
6. Вертель, А.В. Скоростно-силовые способности спортсменов-волейболистов и методика их развития на начальном этапе обучения / А.В. Вертель // Детский тренер (журнал в журнале) – М. ФИС, 2006. - №17.
Железняк, Ю.Д., Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2001.
8. Железняк, Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский / Под редакцией Ю.В. Питерцева. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 1998 - - 336с.
9. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
10. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 239 с.
11. Ивкова Т.П. Волейбол: Учебник. – Минск: Академия управления при Президенте респ.Беларусь, 2008
12. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие ,Ю.Н.Клещев - М.; Спорт. Академия. Пресс 2002. - 192 с.
13. Клещев Ю.Н. Волейбол. – М., Физкультура и спорт, 1983
14. Л.А.В (компиляция и верстка). Волейбол без компромиссов. – М.: Спорт, Волейбол, 2001.
15. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие, Нижневартовск, 2001.

16. Современная система спортивной подготовки /под ред. В.Л.Сыча, Ф.Л.Суслова, Б.Н.Шустина. – М.: Физкультура и спорт, 1995 – 320с.
17. Хомберг, С. Некоторые советы по технике и тактике пляжного волейбола / С. Хомберг. – (http://lib.sportedu.ru).

Перечень интернет-ресурсов

Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»;
- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

Календарный учебный график

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь				декабрь					январь			февраль			
Неделя	11.09-16.09	18.09-23.09	25.09-30.09	02.10.-07.10.	09.10-14.10.	16.10-21.10.	23.10.-28.10.	30.10.-04.11.	06.11.-11.11.	13.11.-18.11.	20.11.-25.11.	27.11.-02.12.	04.12.-09.12.	11.12-16.12.	18.12-23.12.	25.12-30.12	09.01.-13.01.	15.01.-20.01.	22.01.-27.01.	39.01.-03.02.	05.02.-10.02.	12.02.-17.02.	19.02.-24.02.
Кол-во часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Месяц	март					апрель				май				июнь					Всего			
																			недель	часов	теория	практика
Недедя	26.02-02.03	04.03-09.03	11.03-16.03	18.03-23.03	25.03-30.03	01.04.-06.04.	08.04.-13.04.	15.04.-20.04.	22.04.-27.04.	02.05.-04.05.	06.05.-11.05.	13.05.-18.05.	20.05.-25.05.	27.05.-01.06.	03.06.-08.06.	10.06.-15.06.	17.06.-22.06.	24.06.-29.06.	41	357	12	345
Кол-во часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	3	6	9	9	9	9	6	9	9				