

Отдел образования администрации Инжавинского района Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета МБОУ ДО «ДЮСШ»

от «30» 05 2023 г

Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

Ю. А. Семенов

Приказ № 26 от «31» 05 2023 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВОЛЕЙБОЛУ

(спортивно-оздоровительный этап)

Возраст обучающихся 10 – 13 лет

Срок реализации: 1 год

(ознакомительный уровень)

Авторы - составители:

Попова Виктория Юрьевна, методист

Митяев Сергей Александрович – тренер – преподаватель

р.п. Инжавино

2023 г.

Информационная карта

| | |
|---|---|
| 1. Полное название организации | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» |
| 2. Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу |
| 3. ФИО составителя, должность | Попова Виктория Юрьевна, методист; Митяев Сергей Александрович, тренер-преподаватель |
| 4. Сведения о программе | |
| 4.1. Нормативная база: | <p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).;</p> <p>Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1218 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "волейбол";</p> <p>Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 987 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол";</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № СП.2.4.3648-20, «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».</p> |
| 4.2. Область применения: | дополнительное образование детей |
| 4.3. Направленность: | физкультурно-спортивная |
| 4.4. Тип программы: | общеразвивающая |
| 4.5. Вид программы: | общеобразовательная |
| 4.6. Возраст учащихся: | 10 - 13 лет |
| 4.7. Продолжительность обучения: | 1 год |
| 4.8. Образовательная область: | физическое развитие |
| 4.9. Уровень освоения | ознакомительный |
| 4.10. Форма организации образовательного процесса | групповая |

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Данная программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на повышение общего уровня двигательной активности, совершенствование функциональной деятельности организма, правильное физическое развитие детей 10 - 13 лет. Программа позволит учащимся не только улучшить свою физическую подготовку, но и будет способствовать повышению умственной работоспособности, снятию утомления, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам, овладение основами техники волейбола, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов.

Актуальность программы

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию обучающихся на основе их творческой активности.

Занятия волейболом способствуют развитию у детей интереса к спорту, позволяет совершенствовать и поддерживать свою физическую форму, воспитывают волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, решительность действий в принятии решения, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели. Также воспитывают спортивное трудолюбие (выполнение больших объемов интенсивных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач); интеллектуальное воспитание (овладение специальными занятиями в области теории и методики тренировки, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом); воспитывают чувства ответственности за порученное дело.

В процессе занятий волейболом формируются выраженные черты характера и свойства личности, чтобы достичь высоких результатов не только в волейболе, но и в жизни.

Кроме того, данная программа направлена на привитие у обучающихся навыков к занятиям не только физической культурой, но и правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, которые способствуют успешной сдачи учащимися контрольных нормативов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в физическом и личностном развитии: регулярные занятия волейболом не только помогают улучшить физическую подготовку, но и формируют такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, готовят ставить цели перед собой,

вырабатывают умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, повышают активность, чувство ответственности.

Волейбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия волейболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Кроме того, коллективный характер волейбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Отличительной особенностью программы является разностороннее физическое развитие учащихся на основе использования специальных тренировочных упражнений игры в волейбол, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре.

Программа адресована детям среднего школьного возраста (от 10 до 13 лет) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками. Физическое развитие детей младшего школьного возраста характеризуется быстрым ростом на фоне более медленного набора массы тела, равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, интенсивным развитием крупных мышц рук и ног. В этот период происходит завершение морфологического развития центральной нервной системы. Дети младшего школьного возраста имеют потребность в интенсивной двигательной активности, именно в этот период у них формируется предрасположенность к тем или иным видам физической активности.

Кроме того, по программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, дети и подростки девиантного поведения.

Для достижения положительных результатов при реализации программы учитываются возрастные характеристики учащихся, их общее физическое развитие, психологическая устойчивость, желание заниматься игровыми видами спорта, умение учитывать мнение своих сверстников, определенный уровень знаний и умений.

Комплектование групп для занятий волейболом в ДЮСШ является одним из решающих условий, гарантирующих успешность подготовки юных волейболистов и пополнение резерва команд более высокого класса игры.

Условия набора учащихся в спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Также большое значение при комплектовании группы имеют психологические особенности спортсменов, именно поэтому при формировании группы на данном этапе в секцию волейбола учитывают, как их физические способности, так и личностные особенности

Допускаются все лица по заявлению родителей или законных представителей, желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача.

Количество учащихся определено на основании Положения о количестве учащихся в отделении их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в отделении, с учетом рекомендаций Санпин.

Количество учащихся от 10 до 30 чел.

Группа должна формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 312 час.

Формы обучения: очная.

Режим занятий

Количество часов в неделю: 6 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (45х45) с 10 минутным перерывом между занятиями.

В каникулярное время количество тренировок в день возможно увеличивать до 3 ч.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая.

Основными формами тренировочного процесса являются:

групповые тренировочные занятия;

матчевые встречи;

теоретические занятия;

самостоятельная подготовка;

занятие-соревнование;

занятие-игра и т.п.

1.2. Цели и задачи программы

Цель – формирование разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в волейбол.

Задачи:

образовательные:

дать учащимся необходимый объем знаний по теории и методике волейбола;

обучить учащихся основам техники игры в волейбол, тактическим взаимодействиям в игре;

обучить учащихся посредством игры в волейбол правилам здорового образа жизни;

обучить учащихся командному взаимодействию;

развивающие:

содействовать развитию и совершенствованию спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных волейболистов;

развить координацию, гибкость, общую физическую подготовку, выносливость, пластику, скоростные и скоростно-силовые способности учащихся;

содействовать формированию у учащихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;

развить интерес к занятию волейбол;

воспитательные:

сформировать у учащихся устойчивый интерес к систематическим занятиям волейболом;

воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

содействовать формированию навыков культуры поведения;

формировать мировоззрения гражданской и нравственной позиции, патриотизм;

воспитать чувства гордости и ответственности за спортивное наследие.

1.3. Содержание программы

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|--|------------------|-----------|------------|-------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 1. | Раздел «Теоретическая подготовка» | 31 | 31 | - | |
| 1.1 | Элементарные понятия о волейболе, как игре | 8 | 2 | 6 | опрос, наблюдение |
| 1.2 | История развития волейбола | 2 | 2 | | Опрос, тест |
| 1.3 | Основные упражнения и технические приемы | 19 | 3 | 16 | контрольные нормативы |
| 2. | Раздел «Физическая подготовка» | 109 | - | 109 | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 62 | - | 62 | сдача контрольных нормативов по ОФП |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 47 | - | 47 | сдача контрольных нормативов по СФП |
| 3. | Раздел «Избранный вид спорта» | 140 | - | 140 | |
| 3.1 | Техническая подготовка | 47 | - | 47 | контрольные упражнения |
| 3.2 | Тактическая подготовка | 47 | - | 47 | контрольные упражнения |
| 3.3 | Психологическая подготовка | 22 | - | 22 | тестирование |
| 3.4 | Контрольные испытания | 6 | 2 | 4 | тестирование |
| 3.5 | Двусторонняя игра | 18 | - | 18 | соревнование |
| 4. | Раздел «Техника игры волейбол» | 31 | 1 | 30 | |
| 4.1 | Техника перемещения и стойки | 7 | 1 | 6 | контрольные упражнения |
| 4.2 | Техника подачи мяча | 6 | - | 6 | контрольные упражнения |
| 4.3 | Техника передачи мяча | 7 | - | 7 | контрольные упражнения |
| 4.4 | Техника нападающих ударов по мячу | 5 | - | 5 | контрольные упражнения |
| 4.5 | Техника блокирования, защиты | 5 | - | 5 | контрольные упражнения |
| | Итоговое занятие | 1 | 1 | - | соревнование тестирование |
| | Всего часов | 312 | 31 | 281 | |

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Знакомство с курсом программы, знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности, вводный инструктаж.

Происхождение волейбола. Истории великих волейболистов.

Практика: Тестирование знаний, умений и навыков.

Раздел 1 «Теоретическая подготовка»

Тема 1.1. Элементарные понятия о волейболе, как игре.

Теория: Основы и правила игры в волейбол, одежда и обувь волейболиста.

Практика: Расстановка игроков перед началом игры. Кто начинает первый. Место в начальном положении.

Тема 1.2. История развития волейбола.

Теория: Происхождения волейбола. История великих волейболистов.

Тема 1.3. Основные упражнения и технические приемы.

Теория: Техничко-тактические приемы.

Практика: Разучивание основных упражнений и технических приемов для игроков:

стойка, передвижения, остановка и повороты волейболистов;

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости и координации: прыжки со скакалкой, на месте, в высоту и длину, кувырки в группировке и т.д.

Раздел 2. «Физическая подготовка»

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Средства восстановления после нагрузки.

Практика: Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнение на развитие гибкости. Упражнение на развитие силы. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения сидя и лежа. Ходьба, бег. Упражнения с короткой скакалкой; упражнения с длинной скакалкой; упражнения с гимнастической палкой; упражнения с малыми мячами; упражнения с набивными мячами.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние специальных физических упражнений на технику игры в волейбол.

Практика:

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования;
- Упражнения с набивными и теннисными мячами;

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития специальной быстроты;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной гибкости.
- игры и эстафеты с препятствиями.

Раздел 3. «Избранный вид спорта»

Тема 3.1. Техническая подготовка.

Теория: Влияние физических и природных факторов на технику волейболистов.

Практика: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Стартовые стойки. Верхняя передача мяча.

Передача двумя руками сверху. Укороченная подача. Прием мяча снизу. Двухсторонняя игра.

Тема 3.2. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий волейболистов.

Практика: Упражнения для развития умения «видеть поле». Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.

Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.

Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Тема 3.3. Психологическая подготовка.

Теория: Общая психологическая подготовка. Беседы, анкетирование.

Тема 3.4. Контрольные испытания.

Практика: Промежуточная аттестация. Зачет. Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке.

Тема 3.5. Двухсторонняя игра.

Практика: Игра. Применение в игре приобретенных знаний. Применение технических приемов. Промежуточная аттестация. Контрольные тесты. Соревнования.

Раздел 4. «Техника игры волейбол»

Тема 4.1 Техника перемещения и стойки.

Практика: стойки основная, низкая, ходьба, бег, перемещения приставными шагами, спиной вперед, остановка шагом и д.р Учебная игра.

Тема 4.2 Техника подачи мяча.

Практика: Отработка приемов подачи мяча. Нижняя прямая (боковая); подача в стену, из-за лицевой линии, в пределы площадки, правую и левую.

Тема 4.3 Техника передачи мяча.

Практика: Отработка передачи мяча. Сверху двумя руками, на месте и после перемещения; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах, в треугольнике: из зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2.

Тема 4.4 Техника нападающих ударов по мячу.

Практика: Отработка нападающих ударов. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу. Удар через сетку с разбега в прыжке. Удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега. Удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Тема 4.5 Техника блокирования мяча, защиты.

Практика: Отработка приемов блокирования мяча, защиты. Одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре). 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.

Итоговое занятие

Практика: Соревнования по волейболу, анализ, рекомендации.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения по программе учащиеся получают:

Результаты образовательной деятельности:

учащиеся научатся правильно и технично обращаться с волейбольным мячом; будут владеть знаниями по теории и практике волейбола; будут знать правила личной гигиены и основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, особенности травматизма, и меры его предупреждения; будут знать правила игры.

Результат развивающейся деятельности:

Учащиеся будут стремиться к укреплению физического здоровья; будут уметь быстро принимать решения на площадке; будут уметь работать самостоятельно и контролировать свои эмоции при игре в волейбол.

Результаты воспитательной деятельности:

У учащихся будет сформирован интерес к систематическим занятиям волейболом; будут воспитаны трудолюбие, выносливость, дисциплина, чувства взаимопомощи и коллективизма; будет воспитано чувство патриотизма, посредством участия в соревнованиях по волейболу за честь школы, района; будет сформирована устойчивая потребность к здоровому образу жизни.

Блок №2. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

(Приложение 1 к программе)

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов – с 01.09.2023 по 31.08.2024.

Количество учебных недель – 52.

2.2. Условия реализации

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Условия успешной реализации учебной программы

Занятия должны проводиться в спортзале и на стадионе, соответствующих требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортзал должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

1. Материально - технической базы для занятий волейболом;
 - а) спортивная база для учебных занятий;
 - б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении волейболу;
 - в) наличие современного комплекса спортивного оборудования для игровых площадок.
2. Систематическое и рациональное применение технических средств, приборов и специального оборудования.
3. Формирование коллектива единомышленников.
4. Научно – методическое обеспечение образовательного процесса.
5. Постоянное самосовершенствование тренера – преподавателя и повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно – тренировочного процесса.
6. Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в игровой и соревновательной деятельности.
7. Стимулирование детей в учебно – воспитательном и тренировочном процессе.
8. Повышение уровня технико – тактического мастерства посредством участия в разнообразных по масштабам соревнований.
9. Финансовое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|--|-------------------|--------------------|
| 1 | Сетка волейбольная со стойками | комплект | 2 |
| 2 | мяч волейбольный | шт | 25 |
| 3 | Протектор для волейбольных стоек | шт | 2 |
| 4 | Сетка волейбольная для пляжного волейбола | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 5 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 10 |
| 6 | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | шт | 6 |
| 7 | Корзина для мячей | шт | 1 |
| 8 | Мяч теннисный | шт | 25 |
| 9 | Мяч футбольный | шт | 5 |
| 10 | Насос для накачивания мяч в комплекте с иглами | шт | 2 |
| 11 | Скакалка гимнастическая | шт | 25 |
| 12 | Скамейка гимнастическая | шт | 6 |
| 13 | Утяжелитель для ног | комплект | 25 |
| 14 | Утяжелитель для рук | комплект | 25 |
| 15 | Эспандер резиновый ленточный | шт | 25 |

Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--------------------|-------------------|--------------------|
| 1 | Форма волейбольная | штук | 10 |

Перечень технических средств обучения

| № п/п | Наименование |
|-------|--|
| 1 | Ноутбук |
| 2 | Мультимедийная библиотека, содержащая видео - материалы по технике и тактике игры в волейбол |

2.3. Форма аттестации

Педагогический контроль и оценка подготовленности волейболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля: промежуточный и итоговый контроль результатов обучения учащихся.

Промежуточный контроль проводится после освоения учащимися темы. Формы контроля: тестирование, опрос, соревнование, сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, контрольные упражнения.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает тестирование и проведение соревнования по волейболу.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результаты контрольных нормативов физической и технической подготовки (карты проверки результатов), соревнования (протокол оценки соревнования).

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки.

Оценка учащихся по технико-тактической подготовке проводится на основании выполнения учащимся технико-тактических приемов по игре в волейбол, контрольных стартов и т.п. по оценки «зачет», «незачет».

2.5. Методические материалы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств. Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и

морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Технологии, применяемые на занятиях волейбол

| № | Название технологий | Результат использования современных образовательных технологий |
|----------|----------------------------|---|
| 1. | Здоровьесберегающие | <p>Формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни</p> <p>Цель использования: Обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.</p> <p>Способы внедрения: При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываются возрастные особенности воспитанников; с учетом особенностей каждого этапа подготовки формируются благоприятный психологический фон на занятиях; распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям по волейболу у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация; организация каникулярного отдыха.</p> <p>Результаты использования: Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | | <p>тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.</p> <p>(отсутствие фактов травматизма во время учебно – тренировочного процесса и соревнований, регулярно проводится мониторинг врачебного контроля, который показывает правильность подобранного ритма тренировки и распределения нагрузки по этапам)</p> |
| 2. | Интегрированные | Учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь |
| 3. | Информационно-коммуникационные | Интенсифицируют процесс обучения, повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру у учащихся |
| 4. | Личностно-ориентированного обучения | <p>Развивают интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличаются особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника.</p> <p>Способы внедрения:</p> <p>Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:</p> <p>формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;</p> <p>личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;</p> <p>определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;</p> <p>определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных медицинских осмотров.</p> <p>Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.</p> <p>Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса</p> |
| 5. | Групповая деятельность | Помогают учащимся планировать деятельность, сплачивают коллектив, создают в нём психологический комфорт |

| | | |
|----|---|---|
| 6. | Технологии проблемного обучения | <p>Цель использования: развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.</p> <p>При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формирую такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.</p> <p>Результаты использования. Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях. При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций</p> |
| 7 | Технология сотрудничества | <p>Овладение знаниями, умениями и навыками каждым учеником на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития, очень важен здесь эффект социализации, формирования коммуникативных умений, научиться вместе работать, учиться, творить, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь</p> |
| 8 | Технология взаимного обучения | <p>Помогает сделать детей предприимчивыми, инициативными.</p> <p>Каждый обучающийся в процессе взаимного обучения участвует в обсуждении информации теоретических и практических занятий. Обмен информацией, идеями, собственным опытом, быстрое обсуждение почерпнутого из разных источников, выявление и обсуждение разногласий и расхождений, выход чувств и переживаний: все это создает именно те условия, при которых формируется умение учащегося работать в коллективе</p> |
| 9 | Технология психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса | <p>Целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого ребенка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.</p> <p>Обеспечение нормального развития ребенка (в соответствии с нормой развития в соответствующем возрасте) развития в соответствующем возрасте).</p> <p>Обучение спортсменов психологическому настрою перед соревнованиями.</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | | Обучение спортсменов к психологическому влиянию на соперников |
| 10 | Игровая образовательная технология | <p>Развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям волейболом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр; элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.</p> <p>Результаты использования:</p> <p>Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза</p> |
| 11 | Информационно компьютерные технологии | <p>Использование фото, видео съемки во время проведения учебно-тренировочного занятия.</p> <p>ошибок «Dartfish», «Technique»</p> <p>Просмотр видео роликов обучающимися с целью изучения технико-тактического опыта футболистов более высокого уровня на ПК</p> <p>на основе вариабельности сердечного ритма «PolarProtrener», «Firstbeat»</p> <p>(определение индекса напряженности)</p> <p>Использование офисных программ (Word, Exel, PowerPoint, WordPad) для ведения базы данных, наглядного материала, стендов, круглых столов, создания презентаций.</p> <p>Использование браузеров (Opera, Chrome, InternetExplorer) для ведения блоков в педагогических сообществах, на личных сайтах, дистанционного участия в конкурсах, публикации материалов на педагогических сайтах</p> <p>спортсменов, составление тренировочных и индивидуальных планов</p> |

Методическое обеспечение

| № п/п | Название раздела, темы | Формы занятий | Методы, приемы, материал | Форма подведения итогов |
|-----------|--|--------------------------------------|--|-------------------------------------|
| | Вводное занятие | Теоретическое занятие | информирование, беседа, тестирование знаний | |
| 1. | Раздел «Теоретическая подготовка» | | | |
| 1.1 | Элементарные понятия о волейболе, как игре | Теоретические и практические занятия | объяснительно-иллюстративный | опрос, наблюдение |
| 1.2 | История развития волейбола | Теоретические и практические занятия | поисковый | опрос, тест |
| 1.3 | Основные упражнения и технические приемы | Групповые тренировочные занятия | практический, упражнения для изучения техники, тактики волейбола и совершенствование в ней | контрольные нормативы |
| 2. | Раздел «Физическая подготовка» | | | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | Групповые тренировочные занятия | практический | сдача контрольных нормативов по ОФП |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | Занятие-соревнование | практический | сдача контрольных нормативов по СФП |
| 3. | Раздел «Избранный вид спорта» | | | |
| 3.1 | Техническая подготовка | Занятие-соревнование | наглядно-практический | контрольные упражнения |
| 3.2 | Тактическая подготовка | Занятие-соревнование | общефизические упражнения | контрольные упражнения |
| 3.3 | Психологическая подготовка | Теоретические и практические занятия | поисковый | тестирование |
| 3.4 | Контрольные испытания | Теоретические и практические занятия | самостоятельная подготовка | тестирование |
| 3.5 | Двусторонняя игра | Занятие-соревнование | игровая практика | соревнование |
| 4. | Раздел «Техника игры волейбол» | | | |
| 4.1 | Техника перемещения и стойки | Групповые тренировочные занятия | игровой метод, мотивация, личный пример | контрольные упражнения |

| | | | | |
|-----|--------------------------------------|---------------------------------------|---|------------------------------|
| 4.2 | Техника подачи мяча | Занятие-игра | игровой метод, мотивация, личный пример | контрольные упражнения |
| 4.3 | Техника передачи мяча | Тренировочное занятие | игровой метод, мотивация, личный пример | контрольные упражнения |
| 4.4 | Техника нападающих ударов по мячу | Тренировочное занятие | игровой метод, мотивация, личный пример | контрольные упражнения |
| 4.5 | Техника блокирования, защиты | Групповые тренировочные занятия | игровой метод, мотивация, личный пример | контрольные упражнения |
| | Итоговое занятие | соревнования | соревнования | тестирование соревнование |

2.7. Список литературы

Для педагога:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. –53 с.
2. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика) / А.М. Банников, В.В. Костюков - Краснодар, 2001.
3. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол / А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов - М., 1991.
6. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. «Волейбол в школе»: Пособие для учителя / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. - М.: Просвещение, 1989г.
7. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста / В.К. Мармор. – К. 2005 г. - 376 с.
8. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / В.В. Мерзляков, В.В. Гордышев – Волгоград, 2007 - 493 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М., 2002. - 480 с.
10. Чехов О. Основы волейбола / О. Чехов. - Москва. «ФиС» 2009г. – 349 с.
11. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.
12. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 с.

Для учащихся:

1. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! / Л.Н. Волошина. - М.: Аркти, 2000.
2. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений / Теория и практика физ. культуры / Л.Н. Жданов -1996.
3. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования / В.С. Родиченко. -М, ФиС 2005.144 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Консультант Плюс [Электронный ресурс] URL: <http://www.consultant.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Приложение 1

2.1 Календарный учебный график

| Месяц | Дата | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---------|--------------------------|--------------------------------------|------------------|--|--------------------|-----------------------|
| | 01 - 03 | | Теоретическое занятие | 2 | Вводное занятие | Спортивный зал № 2 | |
| Раздел 1. «Теоретическая подготовка» | | | | | | | |
| сентябрь | 04 - 10 | | Теоретические и практические занятия | 4 | Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Т – 1 П – 1 ОФП, СФП. Э-2 | Спортивный зал № 2 | контрольные нормативы |
| | 11 - 17 | | Теоретические и практические занятия | 6 | Элементарные понятия о волейболе, как игре. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим. Т-1 П-5 | Спортивный зал № 2 | опрос, тест |
| | 18 - 24 | | Групповые тренировочные занятия | 6 | Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, наблюдение |

| Месяц | Дата | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---------|---------------------------------------|--------------------------|--|------------------|---|--------------------|---------------------------------|
| | 25 – 01.10 | | Теоретические и практические занятия групповая | 6 | История развития физической культуры и спорта. История развития волейбола. Правила игры в волейбол. Олимпийское движение. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, наблюдение |
| октябрь | 02 - 08 | | Теоретические и практические занятия групповая | 6 | Обзор развития вида спорта (развитие волейбола в районе; место волейбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции) Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, тестирование |
| | Раздел «Физическая подготовка» | | | | | | |
| | 09- 15 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Общая физическая подготовка. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, росте мастерства юных спортсменов, совершенствовании методов тренировки. Краткий разбор положений действующей спортивной классификации. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, наблюдение, тестирование |
| | 16 - 22 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Понятие о физической культуре и спорте, спортивная тренировка (физическая культура, как средство всестороннего развития личности; ДЮСШ - её задачи и содержание деятельности). Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос |

| Месяц | Дата | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--------|------------|--------------------------|---|------------------|---|--------------------|-------------------|
| | 23 - 29 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, наблюдение |
| | 30 - 05.11 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, наблюдение |
| ноябрь | 06 - 12 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, наблюдение |
| | 13 – 19 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. Методы профилактики заболевания СПИД. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, наблюдение |
| | 20 – 26 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, наблюдение |

| Месяц | Дата | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---------|---------|--------------------------|---|------------------|---|--------------------|-------------------|
| | 27 - 03 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Наклоны, бег. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, наблюдение |
| декабрь | 04 - 10 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, наблюдение |
| | 11 - 17 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, наблюдение |
| | 18 – 24 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Перетренировка- как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, наблюдение |
| | 25 – 31 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях волейболм. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, наблюдение |

| Месяц | Дата | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--------|---------|--------------------------|---|------------------|---|--------------------|----------------------------|
| январь | 01 - 07 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, наблюдение |
| | 08 - 14 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Общее понятие о технике спортивного упражнения. Т – 1 П – 3 Э - 2 | Спортивный зал № 2 | тестирование, соревнования |
| | 15 - 21 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Основы техники и тактики игры в волейбол. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | контрольные нормативы |
| | 22 - 28 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Основы техники нападения Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | контрольные нормативы |
| | 29 - 04 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Основы техники защиты. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |

| Месяц | Дата | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--------------------------------------|---------|--------------------------|---|------------------|--|--------------------|----------------|
| | 05 - 11 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| Раздел «Избранный вид спорта» | | | | | | | |
| февраль | 12 - 18 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Технико-тактическая подготовка. Основная стойка волейболиста. Основы спортивной тренировки. Физическая подготовка. Упражнения на развитие общей выносливости. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| | 19 - 25 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Технико-тактическая подготовка. Перемещение, подача. Основы спортивной тренировки. Физическая подготовка. Упражнения на развитие общей силы и гибкости. Двусторонняя игра. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | соревнования |
| | 26 - 03 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Совершенствование технического мастерства в упражнениях скоростно-силовой направленности. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| | 04 - 10 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Нападение, блокирование. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |

| Месяц | Дата | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--------|---------|--------------------------|---|------------------|--|--------------------|----------------|
| март | 11 - 17 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Система личной защиты. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| | 18 - 24 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Подстраховка. Правила соревнований в волейболе. Техника судейства. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| | 25 - 31 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Характеристика игровых действий волейболистов. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| апрель | 01 - 07 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| | 08 - 14 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Броски мяча. Т- 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| | 15 - 21 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Прием подачи, прием мяча направленным соперником через сетку, при блокировании, при страховке партнера, выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |

| Месяц | Дата | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---------------------------------------|---------|--------------------------|---|------------------|---|--------------------|----------------|
| | 22 - 28 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Ведение мяча внешней частью подъема. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| | 29 - 05 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | 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. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| май | 06 - 12 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Т – 1 П – 5 Двусторонняя игра. | Спортивный зал № 2 | соревнование |
| Раздел «Техника игры волейбол» | | | | | | | |
| | 13 - 19 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Техника перемещения и стойки. Основная, низкая. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| | 20 - 26 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Техника подачи мяча. Нижняя, прямая, боковая. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |

| Месяц | Дата | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|---------|--------------------------|---|------------------|---|--------------------|----------------|
| | 27 - 02 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Техника передачи мяча. Сверху двумя руками, на месте и после перемещения, с набрасывания партнером. Работа в парах. Т – 1 П – 4 Ш - 1 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| июнь | 03 - 09 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Техника нападающих ударов по мячу. Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное кистью по мячу. Удар через сетку. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| | 10 - 16 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Техника вбрасывания мяча. Финт «Проброс мяча мимо соперника». Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| | 17 - 23 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Техника блокирования мяча. Одиночное блокирование мяча. Взаимодействие игроков. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| | 24 - 30 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Техника защиты. Т – 1 П – 5 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| | 01 - 07 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Отработка техники игры в волейбол. Т – 1 П – 4 С - 1 | Спортивный зал № 2 | тестирование |

| Итоговое занятие | | | | | | | |
|------------------|---------|--|--|---|-------|--------------------|--------------|
| июль | 08 - 14 | | Теоретические и практические занятия. С/р по индивидуальному плану | 6 | С - 6 | Спортивный зал № 2 | тестирование |
| | 15 - 21 | | Теоретические и практические занятия. С/р по индивидуальному плану | 6 | С - 6 | Спортивный зал № 2 | наблюдение |
| | 22 - 28 | | Теоретические и практические занятия. С/р по индивидуальному плану | 6 | С - 6 | Спортивный зал № 2 | наблюдение |
| | 29 - 04 | | Теоретические и практические занятия. С/р по индивидуальному плану | 6 | С - 6 | Спортивный зал № 2 | наблюдение |

| | | | | | | | |
|--------|---------|--|--|---|---|--------------------|------------------------------|
| август | 05 - 11 | | Теоретические и практические занятия. С/р по индивидуальному плану | 6 | С - 6 | Спортивный зал № 2 | наблюдение |
| | 12 - 18 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Т – 2 П - 4 | Спортивный зал № 2 | опрос |
| | 19 - 25 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Личная и общественная гигиена. Т – 2 П – 5 | Спортивный зал № 2 | опрос, наблюдение |
| | 26 - 31 | | Теоретические и практические занятия Групповая | 6 | Закаливание организма. Т – 2 П – 4 | Спортивный зал № 2 | опрос |
| | | | | | Итоговое занятие | | соревнования тестирование |

Т – теоретическая подготовка

П – практическая подготовка

С – самостоятельная работа по индивидуальному плану

Э – промежуточная аттестация

Ш – итоговая аттестация

Приложение 2

Оценочные материалы Контрольные нормативы по общей физической подготовке

| № | Упражнение | 6-8 лет | 9-10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
|----|--------------------------------|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. | Бег 30 м. (сек) | 6,0 | 5,5 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |
| 2. | Прыжок в длину с/м (см) | 100 | 130 | 140 | 150 | 170 | 190 | 195 | 210 | 220 | 215 |
| 3. | Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м | 4,00 | 6,0 | 5,30 | 5,30 | 5,0 | 5,0 | 4,50 | 4,50 | 4,50 | 4,50 |

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

| № | Упражнение | 6-8 лет | 9-10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
|----|---|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. | Челночный бег 5х6 м. (сек) | 12 | 11,2 | 11 | 11 | 10,8 | 10,6 | 10,3 | 10,3 | 10,2 | 10 |
| 2. | Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см) | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 |

Требования техники безопасности

Общие требования безопасности

1. К занятиям волейболом допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по волейболу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по волейболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- выполнение упражнений без разминки.

4. При проведении занятий по волейболу должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.

6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. Строго выполнять все команды тренера - преподавателя

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности во время соревнований.

Во время командирования или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам. Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время командирования.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья, и роста спортивных достижений учащихся.

Учащимся во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов. Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.