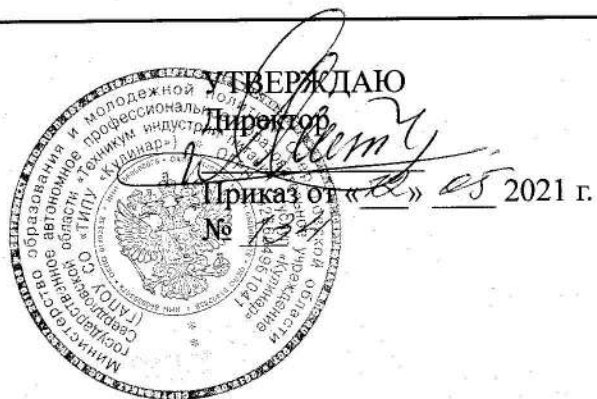


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Техникум индустрии питания и услуг «Кулинар»
(ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар»)



СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
Протокол от «15» сентября 2021 г.
№ 35



**Рабочая программа дополнительного образования
по волейболу
2021-2024 г. г.**

г. Екатеринбург
2021 год

Организация разработчик: ГАПОУ СО «Техникум индустрии питания и услуг
«Кулинар»


Разработчик:

Касинцева Е.А. преподаватель общеобразовательных дисциплин 1 КК

Рассмотрена на заседании методического совета протокол № 35

от «15» марта 2021г.

Председатель методического совета



Согласовано:

Зам. директора по УР _____

« _____ » _____ 2021г.

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Программа курса волейбол для обучающихся 16-19 лет рассчитана на 72 часа занятий, при 2-х разовых занятиях в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с обучающимися 16-19 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы:

Цели:

- углубленное изучение спортивной игры в волейбол;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие их правильному физическому развитию;

- развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты; выносливости, ловкости;

- развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышения функциональных возможностей органов и систем органов;

- умение работать в коллективе;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- оперировать основными терминами и понятиями игры в волейбол;

- владеть приемами волейбола, иметь навыки судейства

- применять полученные знания в игровой и соревновательной деятельности, а также при самостоятельных занятиях.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

понимать приемы «Техника игры», «Тактика игры»,

знать правила игры, владеть основными техническими приемами,

применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом,

сформировать первичные навыки судейства.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейбол;

- освоение знаний о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Возраст лиц, участвующих в реализации данной программы:

16-21 год, количество студентов/слушателей в группе: 20

2.2. Рекомендуемое количество часов на освоение программы (этапы обучения): 2 раза в неделю 144 часов в год

Срок реализации программы 3 года 432 часа в год

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	432
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	-
Теоретические занятия	18
практические занятия	414

Календарный учебный график

№	Предметные области	Этапы подготовки		
		Тренировочные группы 1 год	Тренировочные группы 2 год	Тренировочные группы 3 год
		часы	часы	часы
1	Теоретическая подготовка	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	30	30	30
3	Специальная физическая подготовка	40	40	40
4	Техническая подготовка	36	36	36
5	Тактическая подготовка	10	10	10
6	Интегральная подготовка	10	10	10
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	2
8	Соревнования	10	10	10

9	Количество часов	144	144	144
---	------------------	-----	-----	-----

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Соревнования

Принять участие в соревнованиях между учебными группами, товарищеские встречи с соседними учебными заведениями, городские и областные соревнования. Организация и проведение соревнований внутри техникума.

Программный материал для практических и теоретических занятий.

1. Теоретическая подготовка.

Первый год обучения

- 1.1. Физическая культура и спорт в России.
- 1.2. Развитие волейбола в России.
- 1.3. Влияние занятий волейбола на организм занимающихся.

Второй год обучения

- 1.4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Самомассаж.
 - 1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма и влияние на него физических упражнений.
 - 1.6. Основы методики обучения и тренировки по волейболу.
 - 1.7. Разминка и ее значение.
- ### **Третий год обучения**
- 1.8. Тенденции развития волейбола.
 - 1.9. Методика судейства. Стратегия игры.

2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Совершенствование навыков выполнения строевых команд, перестроений, поворотов, движение строем, остановок и т.д.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами; упражнения на снарядах массового типа; висы, упоры, размахиваниями на снарядах в висе и упоре, подтягивание;

- упражнения для мышц туловища и шеи; упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны, повороты туловища и головы); упражнения с набивными мячами (сгибание и поднятие ног – мяч зажат между стопами, прогибание, наклоны – мяч в руках); упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах; упражнения на тренажерах;

- упражнения для мышц ног и таза; упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег); упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки, упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания); упражнения на снарядах, гимнастической стенке, скамейке, на тренажерах; упражнения со скакалкой; прыжки в высоту на тумбы, углом или согнув ноги через барьеры.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и стоя на коленях. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и разбега.

Соединение названных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Ускорение до 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разгон до 60 м. Поворотный бег 3 – 4 раза по 30 – 60 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м (количество препятствий от 10 до 20), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные опоры. Бег или кросс до 1000 м (девушки) и до 3000 м (юноши).

Прыжки. Прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки.

Метание мяча в цель на дальность с места и с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол, гандбол. Ловля передачи ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Двусторонние игры.

Подвижные игры. «Салки», «Эстафеты с бегом и прыжками», Эстафеты футболистов, баскетболистов» и т.д.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития навыков ответных действий.

По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз, и вверх в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными и скрестными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. По принципу «челночный» бег на 6 и 9 м (общий пробег за одну попытку 30-60 м). «Челночный» бег, на отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной и т.п. По принципу «челночного» бега передвижение приставными, скрестными шагами. То же, с набивными мячами в руках (весом от 2 кг) с поясом-отягощением или в куртке с весом до 5 кг.

Бег (приставные, скрестные 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 др. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры-из числа изученных ранее. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Их положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица- быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс весом до 6 кг).

Упражнения с отягощениями: для девушек и для юношей; штанга- ее масса устанавливается в процентах от массы занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседания до 60%, выпрыгивание-20-40%, выпрыгивание из приседа -20-30%; с поясом, манжетами, жилетом-приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах; с набивным мячом- 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, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д.(выполняется ритмично, без лишних доскоков); то же, но без касания мячом стены; то же на одной ноге(правой, левой).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). 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 обеими ногами с места и с разбега.

Прыжки со скалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега.

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. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

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). Много-ратные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. эспандером. Многократные волейбольные передачи набивного, 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 или «мячемета»).

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.

«Нападающий» бросает мяч над собой у сетки и в определенные моменты или бросает мяч через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной рукой на переднюю линию. «Защитник» наблюдает и ловит мяч на задней линии от броска из-за головы или идет «на страховку» и ловит мяч в зоне нападения. Двое «нападающих» на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. «Защитник» должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

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 на 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 кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении и в прыжке с места и с разбега; то же, броски мяча (1 кг) через сетку (нижний трос не закреплен).

Стоя лицом и боком по направлению. Бросок мяча через сетку из-за лицевой линии - в опорном положении и в прыжке, в прыжке с разбега. Броски набивного,

мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения 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 слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах - с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 80 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного «мячеметом». Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. 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).

Обучающийся располагается спиной к стене. - По сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену, мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение по броску, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после

перемещения и остановки, многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м 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 занимающихся 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, вдвоем по согласованности действий на основе перечисленных выше 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.

4. Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения стойки

1. Стойки перемещения в сочетании с техническими приемами нападения.
2. Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками.

Передачи мяча.

1. Вторая передача мяча сверху двумя руками (стоя лицом и спиной по направлению) у сетки и из глубины площадки в статическом положении, после перемещения, с последующим нападением.

2. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями.

3. Передача мяча снизу двумя руками в зоне нападения и из глубины площадки.

4. Передача мяча в прыжке после имитации нападающего удара вперед и назад через зону.

5. Передача мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки и из глубины площадки.

6. Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад, стоя на площадке, в прыжке.

Подачи мяч.

1. Верхняя прямая подача на точность с максимальной силой.
2. Верхняя прямая подача планирующая подача на точность.
3. Силовая подача в прыжке.
4. Чередование способов подач с требованием точности.

Нападающие удары.

1. Нападающий удар по ходу сильнейшей или слабейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.
2. Прямой нападающий удар из зон 2, 3, 4 с первой передачи.
3. Нападающий удар по блоку – за боковую линию.
4. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища, чередование ударов вправо, влево.
5. Нападающий удар с переводом вправо, влево без поворота туловища в противоположную сторону из зон 3, 4, 2.
6. Нападающий удар с задней линии с передачи игрока, выходящего с задней линией сетки.
7. Имитация нападающего удара и передача двумя руками, одной рукой в прыжке (для связующих).
8. Имитация нападающего удара и скидка двумя руками и одной рукой на переднюю и заднюю линии.

Техника защиты

Прием мяча

1. Выполнение приема для мяча различными способами в опорном положении и с последующем падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих нападающих.

Блокирование

1. Одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).

Второй год

Техника нападения

Перемещение и стойки

1. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами нападения.
2. Перемещения на максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещений с остановками, прыжками.

Передача мяча

1. Передачи мяча сверху двумя руками в опорном положении у сетки лицом, боком и спиной по направлению, после перемещения, из глубины площадки.
2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки после перемещения от сетки.
3. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке лицом к сетке после имитации нападающего удара.

Подача мяча

1. Стабильное качество при высокой точности выполнения основного способа подачи данного спортсмена.

2. Последовательное выполнение подач различными способами, в опорном положении и в прыжке.

Нападающие удары

1. Прямой нападающий удар по ходу и с переводом различных по высоте и расстоянию передач.

2. Нападающие удары с изменением направления разбега, с отвлекающими действиями при разбеге.

3. Нападающий удар одной рукой, после замаха другой.

4. Прямой нападающий удар слабой рукой в зоне 2 и 3.

Техника защиты

Перемещения и стойки

1. Сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами.

2. Сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.

Прием мяча

1. Стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач.

2. Прием мяча одной рукой с падением в сторону на бедро (правое, левое) с перекатом через плечо (правое, левое)

3. Прием мяча после различных перемещений

4. Прием мяча с падением вперед на руки и перекатом на грудь (юноши)

5. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча

Блокирование

1. Групповое блокирование ударов с переводом из зон 3,4,2 вправо, влево, с поворотом туловища и без поворота

Третий год

Техника нападения

Перемещения и стойки

1. Надежность и скорость перемещения различными способами.

2. Сочетание способов между собой и приемами игры в нападении и защите.

Передача мяча

1. Вторая передача из различных положений игрока по направлению передачи, в различных сочетаниях по высоте и расстоянию (у сетки и из глубины площадки).

2. Передача мяча в прыжке, стоя боком, лицом и спиной к сетке.

3. Передача мяча одной рукой в прыжке вперед и назад, после замаха для удара другой рукой.

Для нападающих:

4. Надежное выполнение высокой передачи в удобном направлении для удара

Подача мяча

1. Совершенное овладение основным способом подачи (для данного спортсмена.) Надежное выполнение других способов подач.

Нападающий удар

Для нападающих высокая надежность навыков основных способов нападающих ударов сильнейшей рукой. Прямой нападающий удар слабой рукой. Для связующих совершенствование ранее изученных ударов.

Техника защиты

Прием мяча

1. Стабильное (надежное) выполнение приема мяча от нападающих действий: подачи, обманного удара, нападающего удара.

2. Выполнение арсенала защитных действий в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

Блокирование

1. Сочетание одиночного и группового блокирование в условиях выполнения широкого арсенала нападающих ударов (действия нападающих известны блокирующим).

2. Групповое блокирование в рамках групповых тактических действий.

5.Тактическая подготовка

Первый год

Тактика нападения

Индивидуальные действия

1. Чередование нападающих ударов на силу и точность.

2. Имитация нападающего удара и откидка.

3. Имитация передачи в прыжке и нападающий удар .

4. Чередование передачи (связующим) лицом и спиной по направлению.

5. Чередование передачи: в прыжке, после имитации удара.

6. Чередование передачи и ударов с первой передачи.

7. Нападающий удар через «слабого» блокирующего, по блоку, выше блока.

8. Нападающий удар после остановки в разбеге и прыжке с места (с разрывом во времени).

Групповые действия

1. Тактические комбинации со скрестным перемещением игроков в зонах (вторую передачу выполняет игрок, выходящий с задней линии).

2. тактические комбинации с участием в нападении игроков задней линии.

Командные действия

1. Тактика игры в нападении со второй передачи выходящим к сетке игроком задней линии: из зоны, из-за, игрока.

2. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

3. Варианты системы игры в нападении со второй передачи через выходящего.

4. Сочетание систем игры в нападении со второй передачи игроком передней линии и через выходящего.

5. Сочетание систем игры в нападении с применением изученных групповых действий.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

1. Индивидуальное блокирование при различном характере передач, с которых выполняется нападающий удар: высокие, низкие, из глубины площадки.
2. Выбор действия: прием в защите или страховка на задней линии в зоне 6 при игре «углом назад», нападающие удары из зон 4,2,3.

Групповые действия

1. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом вперед».
2. Взаимодействие игроков задней линии и игроков, не занятых в блокировании с блокирующими игроками, при системе игры «углом назад».

Командные действия

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи при системе игры через игрока передней линии (нападения с первой передачи и откидка), через игрока, выходящего с задней линии (со второй передачи) при комплектовании команды 4+2, 5+1.
2. Система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

Второй год Тактика нападения

Индивидуальные действия

1. Выбор места и способа второй передачи в зависимости от характера первой передачи и расположения партнеров.
2. Выбор места и способа направления передачи в зависимости от ситуации.
3. Чередование способов нападающего удара: направлений удара, ударов на силу и точность, обманных с остановкой в разбеге и прыжке с места.
4. Нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока, с учетом ситуации.

Групповые действия

1. Взаимодействия игроков зон 2,3,4 между собой в рамках системы игры через игрока передней линии.
2. Взаимодействие игроков зон 3,2,4 между собой в рамках системы игры с первой передачи на удар и откидки (боком и спиной к сетке) со второй передачи.
3. Взаимодействия игроков зон 4,3,2 между собой в рамках системы игры через выходящего игрока выполнение нападающих ударов по всей длине сетки, скрестные перемещения в зонах).
4. Взаимодействия игроков зон 1,6,5 между собой при первой передаче в условиях чередования выходов игроков из зон 1,6,5.
5. Взаимодействия игроков, выходящих из зон 1,6,5 между собой при второй передаче на удар с задней линии.
6. Взаимодействия игроков зон 1,6,5 выходящих к сетке, с игроками зон 4,3,2 при второй передаче .
7. Сочетание различных по характеру передач с применением скрестных перемещений игроков в зонах, игроков в зонах 2,3,4 с игроками зон 1,6,5 при второй передаче на удар с задней линии (в сочетании с другими вариантами).

Командные действия

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи, с передачи в прыжке после имитации нападающего удара.
2. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.
3. Чередование систем и вариантов в применении групповых командных действий, присущих той или иной системе игры.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

1. Выбор места и способа приема мяча от нападающих действий противника (на основе изученного ранее).
2. Выбор места и способа приема мяча на страховке (блокирующих, нападающих, принимающих трудные мячи), своевременность перемещения в зону удара и постановка рук над стеной при блокировании ударов со скрестных передач («зонное» блокирование), при блокировании ударов с высоких передач («ловящее» или «зонное» блокирование по установке).

Групповые действия

1. Взаимодействия игроков передней линии зон 3 и 2, 3 и 4, зон 2,3,4 при блокировании с условием, что при постановке блока основным является центральный игрок (зона 3), то же, на основным является крайний игрок (зон 4 и 2)
2. Взаимодействия игроков, не участвующих в блокировании с блокирующими в рамках системы «углом вперед» и «углом назад», при условии специализации игроков в зонах.
3. Взаимодействия игроков задней линии зон 6,1,5 между собой при условии специализации игроков в определенных зонах при системе игры «углом вперед» и «углом назад».

Командные действия

1. Сочетание в игре системы «углом вперед» и «углом назад» с основными способами осуществления страховки.

Третий год

Тактика нападения

Индивидуальные действия

1. Затруднение приема подачи.
 2. Вторая передача с целью обеспечения высокой эффективности нападения.
- Чередование способов нападающих ударов.
3. Применение отвлекающих действий.

Групповые действия

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (первая подача)
2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при приеме подачи (вторая подача)
3. Нападение с первой подачи и откидки.
4. Тактические комбинации (сложные) с применением низких передач, скрестного перемещения игроков.

Командные действия

1. Система игры через игрока передней линии с применением нападающих ударов с первой передачи.

2. Система игры через игрока передней линии с передач в прыжке, после имитации нападающего удара.

3. Система игры со второй передачи игрока задней линии, выходящего к сетке.

4. Чередование систем и вариантов, применение групповых действий, присущих той или иной системе.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места и способа приема мяча от различных по характеру нападающих действий. Определение зоны нападающего удара, своевременный выход и постановка блока (зонного и ловящего)

Групповые действия

1. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при блокировании.

2. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями при страховке блокирующих, защитников (в рамках системы игры в защите «углом вперед» и «углом назад»).

Командные действия

1. Варианты расположения игроков при приеме подачи, при системе игры в нападении через игрока передней линией (нападение с первой передачи и откидки)

2. Варианты расположения игроков при приеме подач, при системе игры в нападении через игрока, выходящего с задней линией, со второй передачи (при комплектовании команды (4+2 и 5+1).

3. Система игры в защите «углом вперед» и «углом назад»

4. Варианты организации защитных действий со сменой мест и специализации игроков в зонах.

6. Интегральная подготовка

Первый год обучения

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнения на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите в зависимости от сложившейся игровой обстановки (типичные положения)

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач, учитывая наполняемость группы. Особая их роль при подготовке команды к соревнованиям.

5. Календарные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

Второй й год обучения

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитие специальных качеств в единстве.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

3. Учебные игры. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (для связующих, нападающих, либеро)

4. Учебные игры. Особое внимание уделяется заданиям по игровым функциям (связующих, нападающих, либеро).

Третий й год обучения

1. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических приемов и развитию специальных качеств.

2. Упражнения, направленные на совершенствование навыков технических действий и технических действий в единстве

3. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания для групп игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

РАЗДЕЛ 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Требования к минимуму материально-техническому обеспечению,

Реализация программы требует наличия спортивного зала.

Оборудование в спортивном зале:

Сетка волейбольная-1, мячи волейбольные-15, футбольные-5, баскетбольные-6, набивные мячи-16, скакалки-2, мяч на растяжке-1, тумбы-4, скамейки гимнастические-6, обручи -10 маты гимнастические-5, гимнастические палки -18, мячи теннисные-20.

3.2. Информационное обеспечение.

1. Волейбол. Учебник А.В. Беляева, М. В. Савина,

2. Программа по волейболу периода базовой подготовки СДЮШОР «Уралочка».

3. Спортивные игры. Техника, тактика, обучения. Ю. Д. Железняк, Портнова.

4. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.

5. Примерная программа по спортивной подготовке, для детско-юношеских спортивных школ. Волейбол. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников.

РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами,

применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Контрольные нормативы

/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		связующие	нападающие	связующие	нападающие
	Физическая подготовка и развитие				
1	Становая сила, кг	11	1	14	1
		2	12	0	40
2	Бег 30 м	5,3	5,4	4,5	4,6
3	Бег 92 м, с изменением направления, «ёлочка»	26,0	26,2	23,8	24,2
4	Прыжок в длину с места, см	220	225	250	255
5	Прыжок вверх, толчком двух ног с места, см	60	60	80	80
6	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, м				
	- стоя	7,9	7,9	11,0	11,0
	-сидя	15,5	15,5	17,5	17,5
	Техническая подготовка				
7	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	8	5	8	5
8	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) (кол-во серий)	13	9	13	9
9	Подача(5 попыток) в прыжке	3	4	3	4
10	Прием подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток)	6	6	6	6
11	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 с низкой подачи(5 попыток)	3	4	3	4
12	Блокирование одиночные удары по ходу (10 попыток)	5	8	5	8

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения(юноши)

	Первый год	Второй год	Третий год

№п/п	Контрольные нормативы	Связ.	Нап.	Связ.	Нап.	Связ.	Нап.
1	Становая сила, кг	160	160	165	165	170	170
2	Бег 30 м, с	4,4	4,6	4,3	4,5	4,3	4,5
3	Бег 92 м с изменением направления, "елочка", с	23,6	24,1	23,4	24,0	23,0	23,6
4	Прыжок в длину с места, см	260	270	270	290	280	300
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	82	82	84	84	86	86
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	12,0 17,5	12,5 18,0	13,0 18,0	13,5 18,5	14,0 18,0	14,5 19,0

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения(девушки)

	Контрольные нормативы	Первый год		Второй год		Третий год	
		Связ.	Нап.	Связ.	Нап.	Связ.	Нап.
1.	Становая сила, кг	115	115	117	117	120	120
2.	Бег 30 м, с	5,2	5,4	5,1	5,3	5,0	5,2
3.	Бег 92 м с изменением направления, "елочка", с	25,8	26,0	25,4	25,8	25,0	25,5
4.	Прыжок в длину с места, см	224	227	225	230	227	235
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	60	60	62	62	65	65

6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	7,9 15,5	8,0 15,5	8,0 15,5	8,5 16,0	8,5 15,5	8,9 16,
----	---	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ(КОЛИЧЕСТВО), ПО СПОРТИВНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ (%), ДЕВУШКИ И ЮНОШИ

№п/п	Контрольные нормативы	Первый год		Второй год		Третий год	
		Связ	Нап.	Связ.	Нап.	Связ.	Нап.
1.	Передача сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (с чередованием)	8	5	9	6	10	7
2.	а) подача на точность верхняя прямая по зонам; б) подача на точность в прыжке	6 3	6 4	7 3	7 4	8 4	8 5
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи)	3	4	3	5	4	5
4.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1(с передачи за голову)	3	4	3	5	4	5
5.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	7	8	8	9	9	9
6.	Блокирование групповое(вдвоем)нападающего удара из зон 4 (2)с длиной низкой передачи	2	3	3	4	4	5
7.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4или 2(стоя спиной) в соответствии с сигналом	7	6	8	7	9	8
8.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	4	2	5	3	6	4
9.	Нападающий удар, или “ скидка” в зависимости от того, поставлен блок или нет	4	5	5	5	5	6

10.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком)	4	4	5	5	6	6
11.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона неизвестна, направление удара диагональное	4	5	5	6	6	7
12.	Командные действия: организация защитных действий по системе игры "углом вперед" и "углом назад" по заданию после нападения соперников	7	7	8	8	9	9

Интегральная подготовка

1.	Нападающий удар - блокирование	6	8	7	9	8	10
2.	Блокирование – вторая передача	8	6	9	7	10	8
3.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных- к нападению	7	6	8	7	9	8

Спортивный результат

1.	Потери подач в игре (%)	14	14	13	13	12	12	
2.	Эффективность нападения в игре (%)	-выигрыш	38	43	40	45	42	47
		-проигрыш	15	18	14	17	12	16
3.	Полезное блокирование в игре (%)	35	40	36	42	37	45	
4.	Ошибки при приеме подачи в игре (%)	12	12	12	12	10	10	

10.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком)	4	4	5	5	6	6
11.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона неизвестна, направление удара диагональное	4	5	5	6	6	7
12.	Командные действия: организация защитных действий по системе игры "углом вперед" и "углом назад" по заданию после нападения соперников	7	7	8	8	9	9

Интегральная подготовка

1.	Нападающий удар - блокирование	6	8	7	9	8	10
2.	Блокирование – вторая передача	8	6	9	7	10	8
3.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных- к нападению	7	6	8	7	9	8

Спортивный результат

1.	Потери подач в игре (%)	14	14	13	13	12	12
2.	Эффективность нападения в игре (%)	38	43	40	45	42	47
	-выигрыш	15	18	14	17	12	16
	-проигрыш						
3.	Полезное блокирование в игре (%)	35	40	36	42	37	45
4.	Ошибки при приеме подачи в игре (%)	12	12	12	12	10	10