

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Сухореченская средняя общеобразовательная школа имени Героя
Советского Союза Ф.К.Асеева»**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании ШМО

Замдиректора по УВР

Директор школы

Протокол № _____

«___» _____ 2024.

от «___» _____ 2024г. _____ /Свиридова Г.В./

_____ /Иванова А.В./

Пр.№ _____ от _____ 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
спортивной направленности
Волейбол**

Возраст обучающихся: 12–17 лет
срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Ненашев Сергей Иванович,

педагог дополнительного
образования

с. Сухоречка, 2024 г

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть рабочей программы.....	4
3. Учебно-тематический план.....	5
4. Содержательная часть Программы.....	5
4.1. Теоретическая подготовка.....	5
4.2. Общая физическая подготовка	7
4.3. Специальная физическая подготовка.....	9
4.4. Техническая подготовка.....	10
4.5. Тактическая подготовка.....	11
5. Требования к уровню подготовленности обучающихся.....	11
6. Методическая часть	13
6.1. Восстановительные мероприятия.....	15
6.2. Медицинское обследование.....	15
6.3. Летние оздоровительные мероприятия.....	15
7. Перечень материально - технического обеспечения.....	15
8. Список литературы.....	16

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта - волейбол составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение основам техники волейбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети с 8 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Срок реализации программы. Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в группе начальной подготовке (ГНП).

Режим занятий. Продолжительность занятий составляет по 90 минут 3 раза в неделю.

Учебный план программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

Наполняемость групп. Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

Формы организации занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий. Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

2. Нормативная часть Программы.

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)				
СО	8	15	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

Этап спортивно-оздоровительной подготовки. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в волейбол, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теория и методика физической культуры	18
2	Общая физическая подготовка	68
3	Специальная физическая подготовка	88
4	Избранный вид спорта	99
	1.Тактико-техническая, психологическая подготовка	60
	2.Медицинское обследование	4
	3.Контрольные испытания, участие в соревнованиях	14
5	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 39 недель	351
7	Всего часов на 39 недель	351

4. Содержательная часть Программы.

4.1. Теоретическая подготовка.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности при занятиях волейболом Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях волейболом.	2
2	Физическая культура как часть общей культуры общества Значение физической культуры. Виды спорта. Общее понятие о командных игровых видах спорта.	2
3	История становления и развития волейбола Волейбол как вид спорта, история его зарождения и развития в России	2
4	Общее понятие о гигиене Личная гигиена	2

	занимающихся волейболом и при занятиях спортом. Основы сбалансированного питания. Витаминизация спортсменов.	
5	Врачебный контроль и самоконтроль Знания о строении и функциях нашего организма помогают укреплять здоровье. Методы изучения строения, функций человека. Принципы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Режим дня и закаливание организма. Воздействие на организм природных факторов. Рациональный режим дня.	2
6	Общее понятие о технике игры в волейбол	8
Всего часов:		18

История развития волейбола. История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикуляция. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

Техника и тактика игры в волейбол. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Цель и задачи тактической подготовки. Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

Физическая подготовка. Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов.

Самоконтроль на тренировках.

Установка на игру и разбор.

Интегральная подготовка:

- Двусторонние игры
- Товарищеские встречи

4.2. Общая физическая подготовка.

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Цель: Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков.

Задачи ОФП:

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.

2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.

3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

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

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств;
- Повышение психологической подготовленности;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

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

Общая сила. Ни одно физическое упражнение не мыслимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретает посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или

мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Взрывная сила. Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

-упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

-упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);

4.3. Специальная физическая подготовка (СФП).

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат:

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

□ Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

□ Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая

□ Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

□ Развитие гибкости

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

4.4. Техническая подготовка.

Цель: Формирование и совершенствование соответствующих навыков и овладение правильной техникой.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

□ Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.
- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач.
- Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

4.5. Тактическая подготовка.

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки

на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры в волейбол с элементами пионербола (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

5. Требования к уровню подготовленности обучающихся.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5х6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)

качества	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)
-----------------	---	---

Контроль в учебной программе

Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм. тестов	Октябрь - ноябрь	Согласно подготовленности и обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм. тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Апрель - Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

6. Методическая часть Программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Методическое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов в - самостоятельное чтение	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература;	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям,

	специальной литературы; - практическ. занятия	рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- журналы - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	фильмам.
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практическ.; - самостоятел. показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятел. показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальная- фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практическ.; - самостоятел. показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - инвентарь.	контрольные упражнения нормативы и контрольные тренировки, текущий контроль.
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- инвентарь	протокол соревнований, промежуточные, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуальная- фронтальная.	- практический; - словесный;	- инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуальная-	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

	фронтальная.			
--	--------------	--	--	--

6.1. Восстановительные мероприятия.

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38⁰ с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание в бассейне в течение 20-25 минут.
5. Массаж и самомассаж.

6.2. Медицинское обследование

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий волейболом осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.
2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом врача больницы. 2 раза в учебном году (октябрь- апрель).

6.3. Летние оздоровительные мероприятия.

В летний период для обучающихся проводятся сборы в спортивно-оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием детей и по индивидуальным планам.

7. Перечень материально - технического обеспечения.

Мячи волейбольные,
набивные мячи, 2кг.,
прыгалки,
стойка волейбольная,
сетка волейбольная,
форма волейбольная мужская, женская,
насос для накачки мячей,
свисток судейский,
секундомер,
счетчик судейский.

8. Список литературы.

1. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар, 2011
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ СДЮШОР.-М., 1982 (ГПН), 1983 (УТГ), (ГСС).
3. Волейбол/ Под. Ред. А. В. Беяева, М. С. Савина.- М., 2000
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. -М., 1978
5. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988
6. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991

7. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
8. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог- Иркутск,
9. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев,1999
11. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998
12. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М. Я. Набатниковой.-М.,1982
14. Платонов В. П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев,1997
15. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
16. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.-М.,1995

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2			Введение. История возникновения волейбола	2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.
3-4			Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
5-6			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-8			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
9-10			Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
10-11			Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
12-13			Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
14-15			Специальная физическая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
15-16			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
17-18			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
19-20			Контрольные игры и испытания.	2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
21-22			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
23-24			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
25-26			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
27-28			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
29-30			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
31-32			Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
33-34			Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
35-36			Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
37-38			Тактические действие.	2	Подача и пас предплечьями.
39-40			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.

41-42		Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
43-44		Тактические действие.	2	Нацеленная подача
44-45		Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
46-47		Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.
48-49		Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
50-51		Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
52-53		Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
54-55		Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
56-57		Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
58-59		Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
60-61		Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
62-63		Тактическая подготовка.	2	Передача безадресного мяча.
64-65		Тактическая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
66-67		Техника нападения.	2	Круг за кругом.
68-69		Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
70-71		Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
72-73		Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
74-75		Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
76-77		Техника нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
78-79		Техника нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
80-81		Техника защиты.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
82-83		Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
84-85		Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
86-87		Общая физическая подготовка.	2	Игра “Круг за кругом”.
88-89		Специальная физическая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
90-91		Техническая подготовка .	2	Пас предплечьями на точность.
92-93		Тактическая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
94-95		Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
96-97		Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
98-99		Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
101-102		Тактическая подготовка.	2	Верхняя подача.
102-103		Техника нападения.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
104-105		Техника Защиты.	2	Пас из неудобного положения.

106-107		Специальная физическая подготовка.	2	Техника атакующего удара.
108-109		Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц ног и таза.
110-111		Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
112-113		Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
114-115		Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
116-117		Общая физическая подготовка.	2	Игра “Поддай и попади”
118-119		Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения.
120-121		Специальная физическая подготовка.	2	Игра “Сумей передать и подать”
122-123		Тактика защиты.	2	Игра”Кому принимать подачу”
124-125		Тактика нападения	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
126-127		Техническая подготовка.	2	Пас в движении.
128-129		Тактика нападения	2	Подача с лицевой линии.
129-130		Тактика защиты.	2	Игра “Берем игру на себя”
131-132		Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
133-134		Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
135-136		Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
137-138		Техническая подготовка.	2	Пас в движении.
139-140		Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
141-142		Тактическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
143-144		Тактическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
145-146		Тактика защиты.	2	Игра “Берем игру на себя”
147-148		Тактика защиты.	2	Игра”Кому принимать подачу”
149-150		Общая физическая подготовка.	2	Акробатические упражнения:перекаты, кувырки.
151-152		Тактика нападения.	2	Разбег перед атакой.
153-154		Тактика нападения.	2	Замедленный удар в центр площадки.
155-156		Тактика нападения.	2	Разбег и бросок.
157-158		Техническая подготовка.	2	Удар по отскочившему мячу.
159-160		Игра с заданием.	2	Игра волейбол по упрощенным правилам.
161-162		Контрольные игры и испытания.	2	Оценка игровых достижений.
163-164		Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
165-166		Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
167-168		Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
169-170		Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
171-172		Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара,

				блокирования.
173-174		Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
175-176		Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
177-178		Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
179-180		Тактические действие.	2	Подача и пас предплечьями.
181-182		Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
183-184		Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
185-186		Тактические действие.	2	Нацеленная подача
187-188		Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
189-190		Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.
191-192		Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
193-194		Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
195-196		Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
197-198		Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
199-200		Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
201-202		Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
203-204		Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
205-206		Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
207-208		Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
209-210		Контрольные игры и испытания	2	Пас предплечьями на точность.
		Итого	210	

