

Утверждён решением педсовета
Протокол № 1
от «31» августа 2021г
Директор школы: И.В. Маркова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
на 2021 – 2022 учебный год

Составитель: заместитель директора
по воспитательной работе
 Ширяева Е.А.

Пояснительная записка

Учебный план физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2» составлен в соответствии с нормативно – правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2014) (извлечения);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий;
4. Паспорт приоритетного проекта Доступное дополнительное образование для детей;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4. ;
6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП;
7. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО;
8. Приказ Минтруда России 2018 № 298-н Стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых;
9. Примерные требования к дополнительным образовательным программам 06-1844 от 11.12.2006;
10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года
11. Указ президента РФ О национальных целях и стратегических задачах развития РФ до 2024 г.;
12. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993г с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020г);
13. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
14. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

15. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. № 1008);
16. Приказ Росстата от 13.09.2016г № 501 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием и спортивной подготовкой детей»;
17. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
18. Устав Школы;
19. Образовательная программа школы.

Основанием для реализации учебного плана физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования является право ребенка на получение дополнительных образовательных услуг.

Содержание учебного плана дополнительного образования соответствует лицензии школы.

Реализация учебного плана дополнительного образования направлена на решение задач, определенных в образовательной программе школы:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также занятиями физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Деятельность системы дополнительного образования основывается на принципах природосообразности, гуманизма, общедоступности, адаптивности к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности.

Дополнительное образование общеобразовательного учреждения направлено на обеспечение условий для удовлетворения потребностей учебно – воспитательного процесса в качественном, доступном, эффективном образовании.

Цель:

Создание необходимых условий для развития личности, способной к самореализации и самоопределению в современных условиях.

Задачи:

- Разнообразить образовательный процесс, дающий возможность обновлять знания, умения и навыки каждого обучающегося.
- Стимулировать творческую активность ребенка.
- Развивать его способности в решении возникающих проблем в самообразовании.
- Оказывать помощь обучающимся в преодолении психологических проблем.
- Формировать гражданские и патриотические качества, воспитывать бережное отношение к духовным и материальным ценностям.
- Развивать у обучающихся творчество, фантазию, воображение.

Школа реализует дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной **направленности**.

В системе дополнительного образования общеобразовательного учреждения сформировано 3 детских объединения: секции «Волейбол», «ОФП», «Спортивный мяч».

Одной из важнейших задач творческого объединения физкультурно-спортивной направленности является развитие у детей их природных задатков, возможностей, способностей. Целесообразность работы этого направления продиктована снижением двигательной активности школьников, которая сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности детей. Данные программы призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Продолжительность освоения программы по годам определяется педагогом в соответствии с запросами детей и родителей, с учетом социального заказа и утверждается директором школы.

Недельная нагрузка на одну группу определяется администрацией по согласованию с педагогом, возраста учащихся, продолжительности освоения данной программы от 2 до 4 часов. Расписание составляется с опорой на санитарно-гигиенические нормы с учетом загруженности кабинетов, пожеланий родителей и детей по принципу 5-дневной рабочей недели.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут.

Прием детей в творческое объединение осуществляется по желанию учащихся на основе предъявления сертификата дополнительного образования и пакета документов (копия паспорта родителей (законных представителей), копия свидетельства о рождении ребёнка, копия страхового свидетельства ребёнка, копия документа о прописке и проживании ребёнка в городе, копия сертификата, заявление, согласие на обработку персональных данных).

По окончании учебного года, с целью представления результатов работы, в творческом объединении проводятся открытые занятия, соревнования и другие мероприятия. Формы и сроки их проведения определяет педагог по согласованию с администрацией.

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включает в себя: перечень разделов и тем занятий, количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды деятельности, формы организации занятий и формы аттестации (контроля).

Важным фактором сохранения сферы услуг системы дополнительного образования является и необходимость повышения уровня безопасности школьников во внеурочное

время, так как многие учащиеся после школы предоставлены сами себе. А занятия творчеством и практическим закреплением знаний во многом определяют досуг учащихся в после – урочное время.

Индивидуально – личностная основа деятельности системы дополнительного образования позволяет удовлетворить запросы конкретных детей, используя потенциал свободного времени. Поиск решений помогает накопить каждому ребенку творческую энергию и осознать возможности ее расходования для достижения жизненно – важных целей. Приобщение ребенка к новым видам творческой деятельности является задачей системы дополнительного образования.

Учебный план дополнительного образования предполагает:

- обеспечение условий для овладения обучающимися содержания учебных программ дополнительного образования, развития их способности;
- способствование развитию индивидуальных особенностей ученика, творческой деятельности;
- создание возможности для самоопределения личности обучающихся;
- формирование у обучающихся чувства моральной и социальной ответственности, уважения к закону при соблюдении норм человеческой морали;
- поддержание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

При формировании учебного плана учитывались нормативы нагрузки учащихся при занятиях в секциях физкультурно-спортивной направленности, согласно нормам Сан ПИНа.

№	ФИО педагога	Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Срок освоения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	Голубев Константин Игоревич	«Волейбол»	Стартовый уровень 1-й год обучения	2	72
			Базовый уровень 2-й год обучения	4	144
			Базовый уровень 3-й год обучения	4	144

			Продвинутый уровень 4-й год обучения	4	144
Всего			4 года		504

1 год обучения (стартовый)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Формы организации занятий	Формы контроля
			Теорети- ческих	Практи- ческих		
1	Введение (начальная диагностика)	1	1	0	беседа	тест
Общезначительная подготовка (20 ч)						
2-7	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	лекция, упражнения в парах, групповая тренировка	выполне- ние упражнений
8-12	Упражнения на снарядах и тренажерах	5	1	4	объяснение, упражнения в парах, групповая тренировка	выполне- ние упражнений
13- 21	Спортивные и подвижные игры	9	3	6	рассказ, наглядный показ, игры	зачёт
Специальная физическая подготовка (22 ч)						
22- 25	Упражнения направленные на развитие силы	4	1	3	объяснение, наглядный показ, практическое занятие	выполне- ние упражнений
26- 29	Упражнения направленные на развитие скорости сокращения мышц	4	1	3	объяснение, наглядный показ, групповая тренировка	выполне- ние упражнений
30- 33	Упражнения направленные на развитие прыгучести	4	1	3	объяснение, наглядный показ, практическое занятие	выполне- ние упражнений
34- 37	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	4	1	3	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах	выполне- ние упражнений

38-43	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	6	1	5	объяснение, практическое занятие	выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест
Техническая подготовка (21 ч)						
44-52	Приёмы и передачи мяча	9	1	8	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка	выполнение упражнений
53-57	Подачи мяча	5	1	4	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие	выполнение упражнений
58-59	Стойки	2	1	1	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка	выполнение упражнений
60-62	Нападающие удары	3	1	2	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие	выполнение упражнений
63-64	Блокирование	2	1	1	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка	выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест, учебная игра
Тактическая подготовка (6ч)						
65-67	Тактика подач	3	1	2	объяснение, наглядный	выполнение

					показ, упражнения в парах, групповая тренировка	упражнений
68-70	Тактика приёмов и передач	3	1	2	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие	выполнение упражнений
71-72	Правила игры (конечная диагностика)	2	1	1	учебная игра	промежуточный тест, соревнование
	Итого:	72	19	53		

2 год обучения (базовый)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Формы организации занятий	Формы контроля
			Теоретических	Практических		
1	Введение (начальная диагностика)	1	1	0	беседа	тест
Общефизическая подготовка (25 ч)						
2-9	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	лекция, упражнения в парах, групповая тренировка	выполнение упражнений
10-16	Упражнения на снарядах и тренажёрах	7	1	6	объяснение, упражнения в парах, групповая тренировка	выполнение упражнений
17-26	Спортивные и подвижные игры	10	3	7	рассказ, наглядный показ, игры	зачёт
Специальная физическая подготовка (35 ч)						
27-33	Упражнения направленные на развитие силы	7	1	6	объяснение, наглядный показ,	выполнение упражнений

					практическое занятие	
34-40	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	7	1	6	объяснение, наглядный показ, групповая тренировка	выполнение упражнений
41-47	Упражнения направленные на развитие прыгучести	7	1	6	объяснение, наглядный показ, практическое занятие	выполнение упражнений
48-54	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	7	1	6	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах	выполнение упражнений
55-61	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	7	1	6	объяснение, практическое занятие	выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест
Техническая подготовка (50 ч)						
62-71	Приёмы и передачи мяча	10	1	9	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка	выполнение упражнений
72-81	Подачи мяча	10	1	9	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие	выполнение упражнений
82-91	Стойки	10	1	9	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка	выполнение упражнений
92-101	Нападающие удары	10	1	9	объяснение, наглядный показ, упражнения в	выполнение упражнений

					парах, практическое занятие	
102-111	Блокирование	10	1	9	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка	выполне- ние упражне- ний, зачёт, промежу- точный тест, учебная игра
Тактическая подготовка (20ч)						
112-121	Тактика подач	10	2	8	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка	выполне- ние упражне- ний
122-131	Тактика приёмов и передач	10	2	8	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие	выполне- ние упражне- ний
132-138	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	7	0	7	учебная игра	соревно- вание, зачёт
139-140	Самоконтроль, гигиена	2	1	1	объяснение, показ видео фильмов	опрос
141-142	Экскурсии, соревнования, презентации	2	0	2	экскурсии, соревнования, презентации	соревно- вание, зачёт
143-144	Правила игры (конечная диагностика)	2	1	1	учебная игра	промежу- точный тест
	Итого:	144	22	122		

3 год обучения (базовый)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Формы организации занятий	Формы контроля
			Теоретических	Практических		

1	Введение (начальная диагностика)	1	1	0	беседа	тест
Общефизическая подготовка (25 ч)						
2-9	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	лекция, упражнения в парах, групповая тренировка	выполне- ние упражне- ний
10- 16	Упражнения на снарядах и тренажёрах	7	1	6	объяснение, упражнения в парах, групповая тренировка	выполне- ние упражне- ний
17- 26	Спортивные и подвижные игры	10	3	7	рассказ, наглядный показ, игры	зачёт
Специальная физическая подготовка (35 ч)						
27- 33	Упражнения направленные на развитие силы	7	1	6	объяснение, наглядный показ, практическое занятие	выполне- ние упражне- ний
34- 40	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	7	1	6	объяснение, наглядный показ, групповая тренировка	выполне- ние упражне- ний
41- 47	Упражнения направленные на развитие прыгучести	7	1	6	объяснение, наглядный показ, практическое занятие	выполне- ние упражне- ний
48- 54	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	7	1	6	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах	выполне- ние упражне- ний
55- 61	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	7	1	6	объяснение, практическое занятие	выполне- ние упражне- ний, зачёт, промежу- точный тест
Техническая подготовка (50 ч)						
62- 71	Приёмы и передачи мяча	10	1	9	объяснение, наглядный	выполне- ние

					показ, упражнения в парах, групповая тренировка	упражнений
72-81	Поддачи мяча	10	1	9	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие	выполнение упражнений
82-91	Стойки	10	1	9	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка	выполнение упражнений
92-101	Нападающие удары	10	1	9	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие	выполнение упражнений
102-111	Блокирование	10	1	9	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка	выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест, учебная игра
Тактическая подготовка (20ч)						
112-121	Тактика подач	10	2	8	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка	выполнение упражнений
122-131	Тактика приёмов и передач	10	2	8	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие	выполнение упражнений

132-138	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	7	0	7	учебная игра	соревнование, зачёт
139-140	Самоконтроль, гигиена	2	1	1	объяснение, показ видео фильмов	опрос
141-142	Экскурсии, соревнования, презентации	2	0	2	экскурсии, соревнования, презентации	соревнование, зачёт
143-144	Правила игры (конечная диагностика)	2	1	1	учебная игра	промежуточный тест
	Итого:	144	22	122		

4 год обучения (продвинутый)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Формы организации занятий	Формы контроля
			Теоретических	Практических		
1	Введение (начальная диагностика)	1	1	0	беседа	тест
Общефизическая подготовка (25 ч)						
2-9	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	лекция, упражнения в парах, групповая тренировка	выполнение упражнений
10-16	Упражнения на снарядах и тренажёрах	7	1	6	объяснение, упражнения в парах, групповая тренировка	выполнение упражнений
17-26	Спортивные и подвижные игры	10	3	7	рассказ, наглядный показ, игры	зачёт
Специальная физическая подготовка (35 ч)						
27-33	Упражнения направленные на развитие силы	7	1	6	объяснение, наглядный показ, практическое занятие	выполнение упражнений
34-40	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	7	1	6	объяснение, наглядный показ,	выполнение упражнений

					групповая тренировка	
41-47	Упражнения направленные на развитие прыгучести	7	1	6	объяснение, наглядный показ, практическое занятие	выполнение упражнений
48-54	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	7	1	6	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах	выполнение упражнений
55-61	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	7	1	6	объяснение, практическое занятие	выполнение упражнений, зачёт, промежуточный тест
Техническая подготовка (50 ч)						
62-71	Приёмы и передачи мяча	10	1	9	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка	выполнение упражнений
72-81	Подачи мяча	10	1	9	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие	выполнение упражнений
82-91	Стойки	10	1	9	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка	выполнение упражнений
92-101	Нападающие удары	10	1	9	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие	выполнение упражнений
102-111	Блокирование	10	1	9	объяснение, наглядный	выполнение

					показ, упражнения в парах, групповая тренировка	упражнений, зачёт, промежуточный тест, учебная игра
Тактическая подготовка (20ч)						
112-121	Тактика подач	10	2	8	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, групповая тренировка	выполнение упражнений
122-131	Тактика приёмов и передач	10	2	8	объяснение, наглядный показ, упражнения в парах, практическое занятие	выполнение упражнений
132-138	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	7	0	7	учебная игра	соревнование, зачёт
139-140	Самоконтроль, гигиена	2	1	1	объяснение, показ видео фильмов	опрос
141-142	Экскурсии, соревнования, презентации	2	0	2	экскурсии, соревнования, презентации	соревнование, зачёт
143-144	Правила игры (конечная диагностика)	2	1	1	учебная игра	ИТОВОГОЙ тест
	Итого:	144	22	122		

Содержание учебно-тематического плана.

1 год обучения

стартовый

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. *Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

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

Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 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.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

2 год обучения

(базовый)

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. 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.

Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. *Упражнения для развития прыгучести.*

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

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах. Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. *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 на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные 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). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеру. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом). 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. Многочисленные 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. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Правила игры (конечная диагностика)

3 год обучения

(базовый)

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта. Легкоатлетические упражнения: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Поддачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* 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, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Правила игры (конечная диагностика)

4 год обучения

(продвинутый)

Введение: Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Начальная диагностика. **Общая физическая подготовка.**

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.). *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием

волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, 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, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заклучительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Правила игры (конечная диагностика).