Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение – детско-юношеская спортивная школа
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы №2 с. Приволжье
муниципального района Приволжский Самарской области

РАССМОТРЕНО На педагогическом совете СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье Протокол № __ 1 __ от « 23 » мая 2025 г	ПРОВЕРЕННО Старший методист СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ№2 с. Приволжье _____/ Сергачев Н.А./ « 23» мая 2025 г	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье _____/ Л.Ю. Сергачева/ Приказ № 82/3 - од от « 29 » мая 2025 г.

ЭП

C=RU, O=ГБОУ СОШ №2 с.Приволжье, CN=Сергачева Л.Ю., E=school2_prv@samara.edu.ru
00f4a897f9467376cf
2025.05.29 15:46:12+04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Летающий мяч»

Возраст обучающихся 7-18 лет

Срок реализации 1 год

Исполнитель: Александров В.М.,

Литвинов В.А. Зотов В.А.

с. Приволжье 2025 год.

Содержание

1. Пояснительная записка 3

Характеристика вида спорта
Нормативные документы
Направленность программы
Актуальность программы
Новизна программы
Отличительные особенности
Педагогическая целесообразность программы
Цель программы
Задачи программы
Форма и режим занятий
Адресат программы
Объём и сроки реализации программы

2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы 8

Личностные результаты освоения программы
Метапредметные результаты освоения программы
Предметные результаты освоения программы

3. Формы аттестации 11

Диагностические средства
Контрольные нормативы

4. Учебный план 15

5. Учебно-тематический план 15

6. Содержание программного материала 19

7. Материально-техническое обеспечение 33

8. Методическое обеспечение 33

9. Дидактическое обеспечение 33

10. Воспитательный компонент 34

11. Литература 36

12. Календарный учебный график 37

1. Пояснительная записка

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Возьмём, к примеру, волейбол: эта игра не только развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость, повышая общую работоспособность организма и его сопротивляемость заболеваниям, но и способствует духовно-нравственному и гражданско-патриотическому становлению личности. Участие в командных соревнованиях формирует ключевые компетенции, такие как командная работа, ответственность, умение взаимодействовать и принимать решения в условиях стресса. Игроки приобретают новый социальный опыт, учатся преодолевать трудности и работать в коллективе, что способствует их профориентации и жизненному самоопределению. Эффективный механизм оценки результатов воспитания в данном контексте может включать в себя мониторинг спортивных достижений, анализ уровня развития ключевых компетенций, оценку социальной адаптации и уровня сформированности гражданской позиции участников. Таким образом, занятия волейболом – это не только физическое развитие, но и всестороннее воспитание личности.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях

развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата.

Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма.

К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения.

Детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд, способствуя формированию ключевых компетенций, таких как командная работа, целеустремлённость и самодисциплина. С самого детства ребенок стремится к высотам, развивая упорство и силу воли, необходимые для его духовно-нравственного и гражданско-патриотического становления. Участие в спортивных мероприятиях даёт ему новый социальный опыт, помогает в профориентации и жизненном самоопределении, позволяя раскрыть свои таланты и способности. Кроме того, эффективный механизм оценки результатов воспитания, включающий в себя анализ спортивных достижений и личностного роста ребёнка, позволяет отслеживать прогресс и корректировать воспитательную стратегию. В итоге, детский спорт вносит значимый вклад в гармоничное развитие личности. Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: **стартовый** уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, **базовый** уровень – освоениеосновных элементов, **продвинутый** уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности.

При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её разноуровневости.

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с

основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что применяемые формы и методы обучения помогают увлечь детей, замотивировать их на активное участие, достижение результатов, коллективную работу. Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Цель программы: формирование у обучающихся 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, через освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи программы:

Обучающие:

-сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;

-сформировать знания в области физической культуры и спорта;

- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;

- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);

- обучить навыкам игры в волейбол;

- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;

- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;

- развить способность управлять своими эмоциями;

- развить коммуникативные качества;

- развить волевые качества;

-развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;

-развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;

- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;

- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;

-пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;

- способствовать профилактике асоциального поведения;

- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Форма и режим занятий

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.
По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.
Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 3,5 часа в неделю. Предлагаемый режим два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее).

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапеподготовки – 10-15 человек. Комплектуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения 36 учебных недель с сентября по май включительно. Общий объем учебной нагрузки 126 часов.

2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программына спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с

родителями, учителями- предметниками и классными руководителями.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и

требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером- преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

Стартовый уровень

Будут знать

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям.

Будут уметь выполнять

- перемещения и стойки;
- приём и передачу мяча сверхудвумя руками;
- приём и передачу мяча снизу надсобой и на сетку мяча;
- нижнюю подачу с 5-6 метров;
- падения

Базовый уровень

Будут знать

- расстановку игроков на поле приприёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу.

Будут уметь выполнять

- перемещения и стойки;
- приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;

- передачи мяча снизу над собой вкруге;

- нижнюю прямую, боковуюподачу на точность;

- нападающий удар из зоны 4 спередачи партнёра из зоны 3;
- обманные действия “скидки”.

Продвинутый уровень

Будут знать

- переход средней линии;

- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей.

Будут уметь выполнять

- передачи мяча сверху двумяруками из глубины площадки для нападающего удара;

- передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

- передачу сверху двумя руками впрыжке;

- верхнюю прямую подачу;

- нападающий удар из зон 4, 3, 2 свысоких и средних передач;
- одиночное блокирование прямогонападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

3. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по волейболу

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по волейболу.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по волейболу.

Контрольные нормативы по физической и технической(на конец учебного года)

7-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продв и нутый	старто в ый	базовый	продв и нутый	старто в ый	базов ы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Подниманиятуловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности	
		мальчики	девочки

		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на	7	4	3	19	10	6

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0

2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	10	4	31	22	12

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продвинутый	стартовый	базовый	продвинутый	стартовый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

4. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1 год обучения				
1	«Волейбол»	42	4	38
2	«Парковый волейбол»	42	4	38
3	«Пляжный волейбол»	42	4	38
	Итого:	126	12	114

5. Учебно- тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
«Волейбол»					
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	беседа
	- техника безопасности на занятиях		1		
	- правила гигиены		0,5		
	- история развития волейбола		1		
	- особенности выполнения упражнений		0,5		
	- правила игры в волейбол		1		
2.	Общая физическая подготовка	12	0	12	зачет
	- общеразвивающие упражнения			3	
	- упражнения на развитие скорости			2	
	- упражнения на развитие выносливости			2	
	- упражнения на развитие силы			2	
	- упражнения на развитие координации			3	
3.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	зачет
	- скоростно-силовые			3	

	упражнения				
	- развитие общей выносливости			4	
	- развитие скоростной выносливости			3	
4.	Техническая подготовка	8	0	8	зачет
	- приём мяча			3	
	- передача мяча			2	
	- подача мяча			3	
5.	Тактическая подготовка	6		6	зачет
	- тактика защиты			3	
	- тактика нападения			3	
6.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	**42**	**4**	**38**	
«Парковый волейбол»					
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	беседа
	- техника безопасности на занятиях		1		
	- правила гигиены		0,5		
	- история развития паркового волейбола		1		
	- особенности выполнения упражнений		0,5		
	- правила игры в парковый волейбол		1		
2.	Общая физическая подготовка	12	0	12	зачет
	- общеразвивающие упражнения			3	
	- упражнения на развитие скорости			2	

	- упражнения на развитие выносливости			2	
	- упражнения на развитие силы			2	
	- упражнения на развитие координации			3	
3.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	зачет
	-скоростно-силовые упражнения			3	
	- развитие общей выносливости			4	
	- развитие скоростной выносливости			3	
4.	Техническая подготовка	8	0	8	зачет
	- приём мяча			3	
	- передача мяча			2	
	- подача мяча			3	
5.	Тактическая подготовка	6	0	6	зачет
	- тактика защиты			3	
	- тактика нападения			3	
6.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	**42**	**4**	**38**	
«Пляжный волейбол»					
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	беседа
	- техника безопасности на занятиях		1		
	- правила гигиены		0,5		
	- история развития пляжного волейбола		1		
	- особенности выполнения упражнений		0,5		

	- правила игры в пляжный волейбол		1		
2.	Общая физическая подготовка	12	0	12	зачет
	- общеразвивающие упражнения			3	
	- упражнения на развитие скорости			2	
	- упражнения на развитие выносливости			2	
	- упражнения на развитие силы			2	
	- упражнения на развитие координации			3	
3.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	зачет
	- скоростно-силовые упражнения			3	
	- развитие общей выносливости			4	
	- развитие скоростной выносливости			3	
4.	Техническая подготовка	8	0	8	зачет
	- приём мяча			3	
	- передача мяча			2	
	- подача мяча			3	
5.	Тактическая подготовка	6	0	6	зачет
	- тактика защиты			3	
	- тактика нападения			3	
6.	Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	**42**	**4**	**38**	

6. Содержание программы

Модуль «Волейбол»

Тема 1. Теоретическая подготовка.

- техника безопасности на занятиях
- правила гигиены
- история развития волейбола
- особенности выполнения упражнений
- правила игры в волейбол

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения

руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Продвинутый уровень:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание

каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Базовый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Тема 4. Техническая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Приём мяча: снизу, сверху на месте.

Передача мяча: снизу, сверху, боком на месте.

Подача мяча: нижняя прямая.

Базовый уровень:

Приём мяча: снизу, сверху, сбоку на месте, после перемещения.

Передача мяча: снизу, сверху, боком, спиной к партнёру на месте, после перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая, боковая прямая.

Продвинутый уровень:

Приём мяча: снизу, сверху, сбоку на месте, после перемещения, в движении.

Передача мяча: снизу, сверху, боком, спиной к партнёру на месте, после перемещения, в движении, в прыжке.

Подача мяча: нижняя прямая, боковая прямая, верхняя прямая, в прыжке.

Тема 5. Тактическая подготовка

Тактика защиты. Расстановка. Подстраховка. Углом вперёд. Углом назад.

Тактика нападения. Пас три. Пас два. Пас с выходом. Волна. Атака с задней линии. Атака быстрым темпом.

Тема 6. Контрольные нормативы

Содержание и методика контрольных испытаний.

Сдача контрольных нормативов.

Модуль «Парковый волейбол»

Тема 1. Теоретическая подготовка:

- техника безопасности на занятиях
- правила гигиены
- история развития паркового волейбола
- особенности выполнения упражнений
- правила игры в парковый волейбол

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и

бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Продвинутый уровень:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки

одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Базовый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Тема 4. Техническая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Приём мяча: снизу, сверху на месте.

Передача мяча: снизу, сверху, боком на месте.

Подача мяча: нижняя прямая.

Базовый уровень:

Приём мяча: снизу, сверху, сбоку на месте, после перемещения.
Передача мяча: снизу, сверху, боком, спиной к партнёру на месте, после перемещения.
Подача мяча: нижняя прямая, боковая прямая.
Продвинутый уровень:
Приём мяча: снизу, сверху, сбоку на месте, после перемещения, в движении.
Передача мяча: снизу, сверху, боком, спиной к партнёру на месте, после перемещения, в движении, в прыжке.
Подача мяча: нижняя прямая, боковая прямая, верхняя прямая, в прыжке.

Тема 5. Тактическая подготовка

Тактика защиты. Расстановка. Подстраховка. При одиночном блоке. При двойном блоке.
Тактика нападения. Пас три. Волна. Атака быстрым темпом.

Тема 6. Контрольные нормативы

Содержание и методика контрольных испытаний.
Сдача контрольных нормативов.

Модуль «Пляжный волейбол»

Тема 1. Теоретическая подготовка:

- техника безопасности на занятиях
- правила гигиены
- история развития пляжного волейбола
- особенности выполнения упражнений
- правила игры в пляжный волейбол

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Базовый уровень:

Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30

до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Продвинутый уровень:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполнятся с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения для развития координации. Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Базовый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Продвинутый уровень:

Упражнения скоростно-силовые. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития общей выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Тема 4. Техническая подготовка.

Ознакомительный уровень:

Приём мяча: снизу, сверху на месте.

Передача мяча: снизу, сверху, боком на месте.

Подача мяча: нижняя прямая.

Базовый уровень:

Приём мяча: снизу, сверху, сбоку на месте, после перемещения.

Передача мяча: снизу, сверху, боком, спиной к партнёру на месте, после перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая, боковая прямая.

Продвинутый уровень:

Приём мяча: снизу, сверху, сбоку на месте, после перемещения, в движении.

Передача мяча: снизу, сверху, боком, спиной к партнёру на месте, после перемещения, в движении, в прыжке.

Подача мяча: нижняя прямая, боковая прямая, верхняя прямая, в прыжке.

Тема 5. Тактическая подготовка

Тактика защиты. Расстановка. Подстраховка.

Тактика нападения. Атака быстрым темпом. Атака простая.

Тема 6. Контрольные нормативы

Содержание и методика контрольных испытаний.
Сдача контрольных нормативов.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимы:
- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м 2 на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6метров,
- комната для переодевания;
- стойки для обводки,
- скакалки;
- волейбольные стойки регулируемые;
- волейбольная сетка;
- мячи волейбольные;
- сетка для мячей;
- комплект фишек.

8. Методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:
- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятиеусловно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.
Основная часть направлена на решение главных задач занятия.
Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

9. Дидактическое обеспечение

Планы-конспекты открытых занятий.
Информационный, наглядно-иллюстративный материал (плакаты, схемы.)
Видеоматериалы с техникой исполнения волейбольных элементов (приёмов и передач, подач мяча).

10. Воспитательный компонент

Воспитательный компонент в спортивной программе по волейболу направлен на формирование гармонично развитой личности спортсмена, сочетающей спортивные достижения с высокими моральными и этическими качествами. Его цели и задачи можно разделить на несколько групп:

I. Формирование личностных качеств:
Цель: Развитие самостоятельности, ответственности, целеустремлённости, дисциплинированности, самокритичности и уверенности в себе у спортсменов.
Задачи:
Привитие навыков самоорганизации и планирования тренировочного процесса.
Развитие умения ставить перед собой цели и добиваться их достижения.
Воспитание чувства ответственности за свои действия и поступки, как на площадке, так и вне её.
Формирование критического мышления и умения объективно оценивать свои результаты.
Повышение уровня самооценки и уверенности в своих силах.
Развитие стрессоустойчивости и умения справляться с трудностями.

II. Развитие морально-волевых качеств:
Цель: Формирование высоких моральных принципов, честности, дисциплины, настойчивости, мужества, терпения и уважения к соперникам и тренерам.
Задачи:
Привитие этических норм поведения на спортивной площадке и за её пределами (соблюдение спортивной этики, уважение к сопернику, судье, тренеру).
Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и поддержки в команде.
Развитие волевых качеств, таких как настойчивость, выдержка, способность преодолевать трудности.
Формирование чувства ответственности перед командой и результатом.
Предупреждение проявлений агрессии и неспортивного поведения.

III. Социальная адаптация:
Цель: Подготовка спортсменов к успешной интеграции в общество, развитию коммуникативных навыков и умению работать в коллективе.
Задачи:
Развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде и находить общий язык с людьми разных характеров.
Формирование толерантности и уважения к другим культурам и

национальностям.
Подготовка к самостоятельной жизни и профессиональной деятельности.
Развитие лидерских качеств и умения брать на себя ответственность.
Привитие ценностей здорового образа жизни и пропаганда спорта.

IV. Здоровьесбережение:
Цель: Обеспечение физического и психического здоровья спортсменов, формирование ответственного отношения к своему здоровью.
Задачи:
Пропаганда здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.
Формирование навыков самоконтроля и профилактики травм.
Обучение правилам первой помощи.
Обеспечение психологической поддержки спортсменов.

Реализация воспитательного компонента осуществляется комплексно, с использованием различных методов и форм работы: беседы, дискуссии, тренинги, игры, экскурсии, посещение спортивных мероприятий и т.д.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки
1	Проведение родительских собраний.	Воспитательная, образовательная	октябрь, март
2	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях)	Воспитательная, познавательная	сентябрь, декабрь, май
3	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
4	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

11. Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализованных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды.
7. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
8. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
9. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

12. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	126	3,5 часа в неделю