

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Пышминского городского округа «Пышминская детско-юношеская
спортивная школа»

Принято на заседании:

педагогического
совета:
от 19 июля 2021г.
Протокол № 6

Утверждаю:

директор МБУ ДО ПГО
«Пышминская детско-
юношеская спортивная школа»
/ А.А. Аминев
«20» июля 2021г.
Приказ № 51 от 20.07.2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «волейбол»
возраст учащихся – 8 - 17 лет
срок реализации программы: 10лет**

Автор - разработчик:
Пулатова Наталья Александровна,
тренер - преподаватель

пгт. Пышма,
2021г.

Оглавление

1. Основные характеристики	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	6
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	60
2. Организационно педагогические – условия.....	63
2.1. Условия реализации общеобразовательной программы.....	63
2.2. Формы аттестации/контроля оценочные материалы.....	63
3. Список литературы.....	64

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как волейбол способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке и укреплению здоровья.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

2. Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11).

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.).

9. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Устав МБУ ДО ПГО «Пышминская детско-юношеская спортивная школа».

11. Образовательная программа МБУ ДО ПГО «Пышминская ДЮСШ» на учебный 2021/2022 год от 20.07.2021г.

Актуальность программы. В настоящее время наметилась тенденция активной пропаганды занятий спортом и поддержания здорового образа жизни как одно из приоритетных направлений в сфере образования. Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Программа полностью соответствует государственной политике в дополнительном образовании, концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025, интегрирована с планом воспитательной работы школы, основанной на удовлетворении потребностей родителей и учащихся.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой педагогической целесообразности работы по программе «Волейбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся волейбол совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия волейболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Адресат программы: Программа одинаково рассчитана и подходит, как для мальчиков, так и для девочек в возрасте от 8 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость групп составляет 10 - 20 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.1251-03 и условиям МБУ ДО ПГО «Пышминская ДЮСШ». Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года. Специального отбора в группы не производится. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста. Возможен дополнительный набор учащихся на второй и третий года обучения при наличии свободных мест.

Режим занятий:

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий: по 2 часа 3 раза в неделю с 10 минутным перерывом (итого 6 часов в неделю).

Объем общеразвивающей программы: Занятия проводятся с сентября по июль месяц включительно (46 недель).

Программа «Волейбол» рассчитана на:

Стартовый уровень - 3 года - 828 часов – по 276 часов в каждый год обучения.

Базовый уровень – 5 лет - 1380 часов – по 276 часов в каждый год обучения.

Продвинутый – 2 года - 552 часа – по 276 часов в каждый год обучения.
Общее количество часов – 2760.

Уровень общеразвивающей программы – программа разбита на три уровня сложности: «Стартовый», «Базовый», «Продвинутый».

На «Стартовом уровне» учащиеся знакомятся с азами волейбола. На данный уровень программы принимаются учащиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам.

На базовом уровне зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие подготовку стартового уровня, желающие заниматься футболом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники волейбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

На продвинутом уровне дети комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей, и подростков, прошедших подготовку базового уровня сложности и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки *перевод спортсменов в группу следующего года учебно - тренировочного процесса производится решением о совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.*

Формы обучения, виды занятий и перечень форм подведения итогов реализации программы по уровням:

Стартовый уровень:

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие, открытое занятие и т.д.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в мае текущего года – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

Базовый уровень:

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень видов занятий: беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в июне текущего года – контрольное тестирование по итогам обучения, соревнования.

Продвинутый уровень:

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень видов занятий: беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в июне текущего года – контрольное тестирование по итогам обучения, соревнования.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Стартовый уровень:

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в волейболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстромеменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности; формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Базовый уровень

Цель: расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в футболе.

Образовательные:

- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола;
- обучить технике волейбола;

Развивающие:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- воспитывать ценные морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Продвинутый уровень

Цель: совершенствование физической, технической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и способов выполнения, направленных на развитие навыков и умения решать поставленные задачи.

Задачи:

Образовательные:

- повысить эффективность технической подготовленности в процессе тренировочных занятий;

Развивающие:

– продолжить развивать координацию движений, быстроту, общую и специальную выносливость;
– продолжить развивать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

Воспитательные:

- подготовка выпускников к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

- отбор одаренных детей.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план 1 года обучения Стартовый уровень

Таблица 1

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Первый год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Теоретическая подготовка	1	1	0	
1.2	Вводное занятие.	1	1	0	
1.3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.4	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.6	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.7	Классификация технических приемов.	1	1	0	
1.8	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	116	0	116	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	45	0	45	
2.2	Спортивные и подвижные игры	36	0	36	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	35	0	35	
3	Техническая подготовка	67	0	67	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	18	0	18	
3.2	Передачи	18	0	18	
3.3	Отбивание мяча	10	0	10	
3.4	Подачи	11	0	11	
3.5	Нападающие удары	10	0	10	
4	Тактическая подготовка	23	0	23	Тренировочные и товарищеские игры

4.1	Индивидуальные действия	10	0	10	
4.2	Групповые действия	13	0	13	
5	Игровая подготовка	52	0	52	Тренировочные и товарищеские игры
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического плана) 1 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие.

Теория: История развития и зарождение волейбола в России. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период.

Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.

Правила игры и методика судейства соревнований.

1.3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.4 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.5 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.6. Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа

1.8 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Теория: Понятия общеразвивающих упражнений и их необходимость.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила, виды игр и их влияние на развитие физических качеств занимающихся.

Практика: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости (футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки).

2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения

Теория: Правила эстафет, виды прыжковых упражнений и их влияние на скоростно-силовые качества организма.

Практика: Проведение беговых эстафет на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4 Циклические упражнения.

Теория: Влияние ходьбы и бега на выносливость организма.

Практика: Ходьба и бег на малые и средние дистанции

Раздел 3. Техническая подготовка.

Техника нападения: 1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3- передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй

передаче, игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника-сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны; Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Учебный (тематический) план 2 года обучения Стартовый уровень

Таблица 2

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 2. Второй год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Теоретическая подготовка	1	1	0	
1.2	Вводное занятие.	1	1	0	
1.3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.4	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.6	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.7	Классификация технических приемов.	1	1	0	
1.8	Режим дня, основы закаливания организма,	1	1	0	

	здоровый образ жизни.				
2	Общая физическая подготовка	116	0	116	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	45	0	45	
2.2	Спортивные и подвижные игры	36	0	36	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	35	0	35	
3	Техническая подготовка	67	0	67	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	18	0	18	
3.2	Передачи	18	0	18	
3.3	Отбивание мяча	10	0	10	
3.4	Подачи	11	0	11	
3.5	Нападающие удары	10	0	10	
4	Тактическая подготовка	23	0	23	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Индивидуальные действия	10	0	10	
4.2	Групповые действия	13	0	13	
5	Игровая подготовка	52	0	52	Тренировочные и товарищеские игры
6	Контрольные испытания	16	0	16	
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического плана) 2 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие.

Теория: История развития и зарождение волейбола в России. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период.

Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.

Правила игры и методика судейства соревнований.

1.3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.4 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.5 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.6. Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа

1.8 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Теория: Понятия общеразвивающих упражнений и их необходимость.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила, виды игр и их влияние на развитие физических качеств занимающихся.

Практика: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости (футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки).

2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения

Теория: Правила эстафет, виды прыжковых упражнений и их влияние на скоростно-силовые качества организма.

Практика: Проведение беговых эстафет на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4 Циклические упражнения.

Теория: Влияние ходьбы и бега на выносливость организма.

Практика: Ходьба и бег на малые и средние дистанции.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Техника нападения: 1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3- передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника-сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны; Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Раздел 6. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

**Учебный (тематический) план 3 года обучения
Стартовый уровень**

Таблица 3

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 3. Третий год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1	Теоретическая подготовка	1	1	0	
1.2	Вводное занятие.	1	1	0	
1.3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.4	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.6	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.7	Классификация технических приемов.	1	1	0	
1.8	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	116	0	116	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	45	0	45	
2.2	Спортивные и подвижные игры	36	0	36	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	35	0	35	
3	Техническая подготовка	67	0	67	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	18	0	18	
3.2	Передачи	18	0	18	
3.3	Отбивание мяча	10	0	10	
3.4	Подачи	11	0	11	
3.5	Нападающие удары	10	0	10	
4	Тактическая подготовка	23	0	23	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Индивидуальные действия	10	0	10	
4.2	Групповые действия	13	0	13	
5	Игровая подготовка	52	0	52	Тренировочные и

					товарищеские игры
6	Контрольные испытания	16	0	16	
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического плана) 3 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие.

Теория: История развития и зарождение волейбола в России. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период.

Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.

Правила игры и методика судейства соревнований.

1.3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.4 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.5 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.6 Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа

1.8 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Теория: Понятия общеразвивающих упражнений и их необходимость.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила, виды игр и их влияние на развитие физических качеств занимающихся.

Практика: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости (футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки).

2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения

Теория: Правила эстафет, виды прыжковых упражнений и их влияние на скоростно-силовые качества организма.

Практика: Проведение беговых эстафет на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4 Циклические упражнения.

Теория: Влияние ходьбы и бега на выносливость организма.

Практика: Ходьба и бег на малые и средние дистанции

Раздел 3. Техническая подготовка.

Техника нападения: 1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3- передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника-сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны; Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Раздел 6. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 4 года обучения

Базовый уровень

Таблица 4

№ /п/п	Название адела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 4. Четвертый год обучения					
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития волейбола.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный	1	1	0	

	контроль и самоконтроль.				
1.6	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	80	0	80	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	16	0	16	
2.2	Гимнастические упражнения	16	0	16	
2.3	Легкоатлетические упражнения	16	0	16	
2.4	Спортивные и подвижные игры	16	0	16	
2.5	Эстафеты и прыжковые упражнения	16	0	16	
3	Техническая подготовка	55	0		Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	8	0	8	
3.2	Передачи мяча	8	0	8	
3.3	Удары по мячу	8	0	8	
3.4	Подачи	8	0	8	
3.5	Нападающие удары	8	0	8	
3.6	Техника защиты	7	0	7	
3.7	Приемы мяча	8	0	8	
4	Тактическая подготовка	58	0	23	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Индивидуальные действия	29	0	29	
4.2	Групповые действия	29	0	29	
5	Игровая подготовка	40	0	52	Тренировочные и товарищеские игры
6	Контрольные испытания и соревнования	16	0	16	Нормативы
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты

8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	276	8	268	

Содержание учебного (тематического) плана 4 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Правила игры и методика судейства соревнований.

1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.3 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.5 Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.6 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.7 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

1.9 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения
Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Упражнения в беге и прыжках . Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.4 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол 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 прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи. Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного

на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки. То же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками. Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

Раздел 4. Tактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника-сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны;

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;
- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 5 года обучения Базовый уровень

Таблица 5

№□/п/п	Название радела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 5. Пятый год обучения					
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития волейбола.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	80	0	80	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	16	0	16	
2.2	Гимнастические	16	0	16	

	упражнения				
2.3	Легкоатлетические упражнения	16	0	16	
2.4	Спортивные и подвижные игры	16	0	16	
2.5	Эстафеты и прыжковые упражнения	16	0	16	
3	Техническая подготовка	55	0		Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	8	0	8	
3.2	Передачи мяча	8	0	8	
3.3	Удары по мячу	8	0	8	
3.4	Подачи	8	0	8	
3.5	Нападающие удары	8	0	8	
3.6	Техника защиты	7	0	7	
3.7	Приемы мяча	8	0	8	
4	Тактическая подготовка	58	0	23	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Индивидуальные действия	29	0	29	
4.2	Групповые действия	29	0	29	
5	Игровая подготовка	40	0	52	Тренировочные и товарищеские игры
6	Контрольные испытания и соревнования	16	0	1	Нормативы
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	276	8	268	

Содержание учебного (тематического) плана 5 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Правила игры и методика судейства соревнований.

1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.3 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.5 Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.6 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.7 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

1.9 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Упражнения в беге и прыжках . Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.4 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол 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 прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи. Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки. То же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками. Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед

вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника-сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны;

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно

играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 6 года обучения Базовый уровень

Таблица 6

№ /п/п	Название ра [□] дела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 6. Шестой год обучения					
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в	1	1	0	

	современном обществе.				
1.4	История развития волейбола.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	80	0	80	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	16	0	16	
2.2	Гимнастические упражнения	16	0	16	
2.3	Легкоатлетические упражнения	16	0	16	
2.4	Спортивные и подвижные игры	16	0	16	
2.5	Эстафеты и прыжковые упражнения	16	0	16	
3	Техническая подготовка	55	0		Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	8	0	8	
3.2	Передачи мяча	8	0	8	
3.3	Удары по мячу	8	0	8	
3.4	Подачи	8	0	8	
3.5	Нападающие удары	8	0	8	
3.6	Техника защиты	7	0	7	
3.7	Приемы мяча	8	0	8	
4	Тактическая подготовка	58	0	23	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Индивидуальные действия	29	0	29	
4.2	Групповые действия	29	0	29	

5	Игровая подготовка	40	0	52	Тренировочные и товарищеские игры
6	Контрольные испытания и соревнования	16	0	16	Нормативы
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	276	8	268	

Содержание учебного (тематического) плана 6 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Правила игры и методика судейства соревнований.

1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.3 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.5 Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.6 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.7 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

1.9 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Упражнения в беге и прыжках . Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.4 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол 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 прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2. Передачи в стену с изменением

высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи. Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки. То же, что в нападении, внимание низким стойкам.

Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками. Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника-сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны;

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 7 года обучения Базовый уровень

Таблица 7

№ /п/п	Название ра□дела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 7.Седьмой год обучения					
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития волейбола.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая	80	0	80	Контрольные тесты

	подготовка				
2.1	Строевые упражнения	16	0	16	
2.2	Гимнастические упражнения	16	0	16	
2.3	Легкоатлетические упражнения	16	0	16	
2.4	Спортивные и подвижные игры	16	0	16	
2.5	Эстафеты и прыжковые упражнения	16	0	16	
3	Техническая подготовка	55	0		Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	8	0	8	
3.2	Передачи мяча	8	0	8	
3.3	Удары по мячу	8	0	8	
3.4	Подачи	8	0	8	
3.5	Нападающие удары	8	0	8	
3.6	Техника защиты	7	0	7	
3.7	Приемы мяча	8	0	8	
4	Тактическая подготовка	58	0	23	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Индивидуальные действия	29	0	29	
4.2	Групповые действия	29	0	29	
5	Игровая подготовка	40	0	52	Тренировочные и товарищеские игры
6	Контрольные испытания и соревнования	16	0	16	Нормативы
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	276	8	268	

Содержание учебного (тематического) плана 7 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Правила игры и методика судейства соревнований.

1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.3 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.5 Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.6 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.7 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

1.9 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Упражнения в беге и прыжках. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.4 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол 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 прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи. Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки. То же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены

(расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками. Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника-сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны;

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать

складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 8 года обучения Базовый уровень

Таблица 8

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 8. Восьмой год обучения					
1	Теоретическая подготовка	9	9	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	

1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития волейбола.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	80	0	80	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	16	0	16	
2.2	Гимнастические упражнения	16	0	16	
2.3	Легкоатлетические упражнения	16	0	16	
2.4	Спортивные и подвижные игры	16	0	16	
2.5	Эстафеты и прыжковые упражнения	16	0	16	
3	Техническая подготовка	55	0		Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	8	0	8	
3.2	Передачи мяча	8	0	8	
3.3	Удары по мячу	8	0	8	
3.4	Подачи	8	0	8	
3.5	Нападающие удары	8	0	8	
3.6	Техника защиты	7	0	7	

3.7	Приемы мяча	8	0	8	
4	Тактическая подготовка	58	0	23	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Индивидуальные действия	29	0	29	
4.2	Групповые действия	29	0	29	
5	Игровая подготовка	40	0	52	Тренировочные и товарищеские игры
6	Контрольные испытания и соревнования	16	0	16	Нормативы
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	276	8	268	

Содержание учебного (тематического) плана 8 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Правила игры и методика судейства соревнований.

1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.3 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.5 Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.6 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.7 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение,

техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

1.9 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Упражнения в беге и прыжках . Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.4 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол 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 прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка

шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи. Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки. То же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками. Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

Раздел 4. Tактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника-сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны;

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 9 года обучения Продвинутый уровень

Таблица 9

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 9. Девятый год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития волейбола.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Возрастные особенности и	1	1	0	

	сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте				
1.9	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	74	0	74	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	10	0	10	
2.2	Гимнастические упражнения	16	0	16	
2.3	Легкоатлетические упражнения	16	0	16	
2.4	Спортивные и подвижные игры	16	0	16	
2.5	Эстафеты и прыжковые упражнения	16	0	16	
3	Техническая подготовка	55	0		Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	8	0	8	
3.2	Передачи мяча	8	0	8	
3.3	Удары по мячу	8	0	8	
3.4	Подачи	8	0	8	
3.5	Нападающие удары	8	0	8	
3.6	Техника защиты	7	0	7	
3.7	Приемы мяча	8	0	8	
4	Тактическая подготовка	58	0	23	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Индивидуальные действия	29	0	29	
4.2	Групповые действия	29	0	29	
5	Игровая подготовка	40	0	52	Тренировочные и товарищеские игры
6	Основы профессионального самоопределения	5	0	5	
7	Контрольные испытания и соревнования	16	0	16	Нормативы
8	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
9	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ

10	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	276	8	268	

Содержание учебного (тематического) плана 9 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Правила игры и методика судейства соревнований.

1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.3 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.5 Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.6 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.7 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

1.9 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Упражнения в беге и прыжках . Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.4 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол 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 прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи. Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар, ритм разбега в три

шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки. То же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками. Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника-сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны;

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Раздел 6. Основы профессионального самоопределения

Формирование социально значимых качеств личности, от которых зависит успешность ее социализации. К ним относятся: индивидуальность, разумность, ответственность, характер и темперамент, активность и целеустремленность, самоконтроль и самоанализ, направленность и воля, а также способности, потребности, мотивация, мировоззрение, убеждения, ценностные ориентации.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе): формирование у детей теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе; формирование способности к рефлексии, самооценке; приобретение навыков лидерского поведения через коллективную деятельность; формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность; формирование у учащихся умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации; развитие творческих и организаторских способностей учащихся; развитие навыков работы в группе, в команде, в коллективе; развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии:

Организаторские способности проявляются в умении сплотить учащихся, занять их, разделить обязанности, спланировать работу, подвести итоги и т. д. Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся: трудоустройство в качестве вожатого на летнюю оздоровительную компанию. Приобретение опыта проектной и творческой деятельности:

Проектная и творческая деятельность включает в себя: постановку или решение поставленной проблемы; проектирование или планирование действий (определение вида продукта и его презентации); поиск информации (информация обрабатывается, осмысливается и представляется участниками проектной группы); продукт (конечный результат проектной деятельности); презентация (представление продукта, защита проекта); портфолио проекта (составление папки из рабочих материалов: черновики, чертежи, отчетов и проч.). Классификация проектов по доминирующей деятельности может рассматриваться следующим образом: практико-ориентированный проект (нацелен на решение социальных

задач);исследовательский проект (по структуре напоминает научное исследование, при его выполнении должны быть использованы методы современной науки);информационный проект (направлен на сбор информации о каком-либо объекте или явлении);творческий проект (альманахи, театрализации, спортивные игры, видеофильмы – предполагают свободный подход к его выполнению и презентации результатов).

Раздел 7. Различные виды спорта и подвижные игры

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

Раздел 8. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;
- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 9. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Раздел 10. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 10 года обучения Продвинутый уровень

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 10. Десятый год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития волейбола.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Возрастные особенности и сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте	1	1	0	
1.9	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	74	0	74	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	10	0	10	
2.2	Гимнастические упражнения	16	0	16	
2.3	Легкоатлетические	16	0	16	

	упражнения				
2.4	Спортивные и подвижные игры	16	0	16	
2.5	Эстафеты и прыжковые упражнения	16	0	16	
3	Техническая подготовка	55	0		Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	8	0	8	
3.2	Передачи мяча	8	0	8	
3.3	Удары по мячу	8	0	8	
3.4	Подачи	8	0	8	
3.5	Нападающие удары	8	0	8	
3.6	Техника защиты	7	0	7	
3.7	Приемы мяча	8	0	8	
4	Тактическая подготовка	58	0	23	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Индивидуальные действия	29	0	29	
4.2	Групповые действия	29	0	29	
5	Игровая подготовка	40	0	52	Тренировочные и товарищеские игры
6	Основы профессионального самоопределения	5	0	5	
7	Контрольные испытания и соревнования	16	0	16	Нормативы
8	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
9	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
10	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	276	8	268	

Содержание учебного (тематического) плана 10 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Правила игры и методика судейства соревнований.

1.2 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Воздействие физических упражнений на развитие физических качеств. Мышечная деятельность.

1.3 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

1.5 Классификация технических приемов.

Теория: Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

1.6 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.7 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

1.9 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Упражнения в беге и прыжках . Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.4 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол 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 прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи. Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи. Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

Техника защиты.

Перемещения и стойки. То же, что в нападении, внимание низким стойкам.

Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками. Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед

вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование. Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче, игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника-сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны;

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Раздел 6. Основы профессионального самоопределения

Формирование социально значимых качеств личности, от которых зависит успешность ее социализации. К ним относятся: индивидуальность, разумность, ответственность, характер и темперамент, активность и целеустремленность, самоконтроль и самоанализ, направленность и воля, а также способности, потребности, мотивация, мировоззрение, убеждения, ценностные ориентации.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе): формирование у детей

теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе; формирование способности к рефлексии, самооценке; приобретение навыков лидерского поведения через коллективную деятельность; формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность; формирование у учащихся умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации; развитие творческих и организаторских способностей учащихся; развитие навыков работы в группе, в команде, в коллективе; развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе. Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии:

Организаторские способности проявляются в умении сплотить учащихся, занять их, разделить обязанности, спланировать работу, подвести итоги и т. д. Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся: трудоустройство в качестве вожатого на летнюю оздоровительную компанию. Приобретение опыта проектной и творческой деятельности:

Проектная и творческая деятельность включает в себя: постановку или решение поставленной проблемы; проектирование или планирование действий (определение вида продукта и его презентации); поиск информации (информация обрабатывается, осмысливается и представляется участниками проектной группы); продукт (конечный результат проектной деятельности); презентация (представление продукта, защита проекта); портфолио проекта (составление папки из рабочих материалов: черновиков, чертежей, отчетов и проч.). Классификация проектов по доминирующей деятельности может рассматриваться следующим образом: практико-ориентированный проект (нацелен на решение социальных задач); исследовательский проект (по структуре напоминает научное исследование, при его выполнении должны быть использованы методы современной науки); информационный проект (направлен на сбор информации о каком-либо объекте или явлении); творческий проект (альманахи, театрализации, спортивные игры, видеофильмы – предполагают свободный подход к его выполнению и презентации результатов).

Раздел 7. Различные виды спорта и подвижные игры

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению

тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

Раздел 8. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 9. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Раздел 10. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

Стартовый уровень:

Метапредметные результаты:

- развитие важных двигательных качеств волейболиста: быстрота, ловкость, сила и выносливость;

- развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий и др.);

- способствование воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Личностные результаты:

- формирование умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

- развитие коммуникационных навыков группового взаимодействия, развитие его форм посредством игр и соревнований;

- формирование умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и в соответствии с этим решение задачи личностного физического совершенствования.

Предметные результаты:

- знать основы строения и функций организма;
- уметь подаче, приему и передаче мяча;
- начальное обучение технике и тактике игры в волейбол;
- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

Базовый уровень:

Метапредметные результаты:

- воспитание ценных морально-волевых качеств: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Личностные результаты:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Предметные результаты:

- знать гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- обучение техники и тактики игры в волейбол;
- уметь управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды
- совершенствование основных технических приемов в игре волейбол;
- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

Продвинутый уровень:

Метапредметные результаты:

- продолжение развития координации движений, быстроты, общей и силовой выносливости.

Личностные результаты:

- подготовка выпускников к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики в области физической культуры и спорта.

Предметные результаты:

- осуществлять индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, блокировании, страховке партнеров
- осуществлять групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов,
- организовать командные действия: расположение игроков при приеме подачи

- владеть техникой движений в волейболе, командных тактических действий в нападении и защите;
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, волейболом с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых и стандартных ситуаций в волейболе;
- участия в соревнованиях.

2. Организационно – педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

- Мяч волейбольный (15 штук на группу; 100% времени реализации программы)
- Волейбольная сетка (1 штука на группу; 100% времени реализации программы)
- Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу; 100% времени реализации программы).

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории

Методическое обеспечение:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В сентябре проводятся контрольные нормативы по физической подготовке и в марте обязательная сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, для перевода на следующий год обучения. Обучающимся предлагается 6 контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (приложение 1,2). А также комплекс контрольных упражнений по избранному виду спорта волейбол (приложение 1,2).

3. Список литературы

Для педагога:

1. Булыкина Л.В., Фомин Е.В., Белова Н.Ю. Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе. М.: Дивизион, 2018
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2017.
3. Волейбол. Теория и практика. Учебник. М.: Спорт, 2016
4. Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства. М.: Владос, 2019
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. 3 изд-е. М.: ЁЁ Медиа, 2018.
6. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
7. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие / Е.Ю. Коротаева. М.; Проспект, 2018.
8. Романенко В.О., Фомин Е.В. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока), (методическое пособие) Выпуск №9. М: ВФВ, 2015

9. Спорт в школе «Волейбол». Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. М.: SPORT, 2015.

10. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. М.: Спорт, 2015

11. Цукерман М.И., Кунянский В.А. Волейбольный судья. Учебное пособие. М.: Дивизион, 2014

Для учащихся (родителей):

1. Спорт в школе «Волейбол». Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. М.: SPORT, 2015.

Интернет ресурсы

1. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. Волейбол Учебно-методическое пособие URL: http://pf.ncfu.ru/data/files/docs/education/2017/baccalaureate/40.03.01/YgPrav/M_D/Metod_ЭКпоФКиС_Волейбол_Астахова_Крахмалев_Стрельченко_40.03.01_Юриспруденция_2017.PDF (дата обращения 15.04.2019)

2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В. М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. [электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/volleybol-belyaev-uchebnikdoc-3113814.html> (дата обращения 15.04.2019)

3. Комплекс упражнений по волейболу. [электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/volleybolkompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniyu-napadayuschego-udara-1179047.html> свободный (дата обращения 15.08.2018)

4. Техничко–тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие. [электронный ресурс] URL: <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/13.pdf> (дата обращения 15.04.2019)

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы.

Год обучения	Бег 30м		Бег 1000м		Поднимание туловища за 30 сек		Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Подтягивание на высокой(м) и низкой(ж) перекладине	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1-2	5.5	5.9	4.50	5.00	13	13	135	125	10	10	1	6
3-4	5.3	5.8	4.40	4.50	16	14	155	140	14	12	2	10
5-6	5.1	5.7	4.20	4.30	20	18	170	155	16	14	4	14
7-8	5.0	5.4	4.10	4.20	23	21	180	165	19	17	6	17
9-10	5.0	5.4	4.00	4.10	25	23	210	180	22	19	8	20

Комплекс контрольных упражнений

Уровень подготовки	Норматив (техника)
Стартовый	Освоить навыки технической подготовки волейболиста; техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите; Освоить технику верхних передач; Освоить технику передач снизу; Освоить технику верхнего приема мяча; Освоить технику нижнего приема мяча; Освоить технику подачи мяча снизу;

Комплекс контрольных упражнений

Уровень подготовки	Норматив (техника)
Базовый	Уметь играть по правилам; Освоить технику верхней прямой подачи мяча; Освоить технику нападающего удара; Овладеть навыками судейства; Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола; Овладеть техникой блокировки в защите; Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Комплекс контрольных упражнений

Уровень подготовки	Норматив (техника)
Продвинутый	Владеть техникой прямой подачи в прыжке; Уметь принимать мяч от сетки; Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе; Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание; Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах; Навыки командных действий в защите и нападении; Владеть тактикой нападения; Владеть тактикой защиты; Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Приложение 2

Контрольные тесты.

1-2 год обучения.

1 - Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?

- а) 6
- б) 9
- в) 12

2- Кто основал игру «волейбол»?

- а) Альфред Холстед.
- б) Вильям Морган.
- в) Джеймс Нейсмит.

3 - Какая страна считается родиной волейбола?

- а). Россия.
- б). США.
- в). Япония

4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- Б) заступил ногой пространство площадки
- В) выполнил прыжок перед подачей
- Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

5 - Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?

- А) 30
- Б) 15
- В) 25
- Г) 28

6. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

- А) 2.28
- Б) 2.36
- В) 2.40
- Г) 2.43

7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером

- А) 19 x 8
- Б) 19 x10
- В) 18 x 9

Г) 18 x 10

8. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

А) 6

Б) 12

В) 5

Г) 9

9. До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?

А) 25

Б) 15

В) 30

Г) 35

10. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?

А) 2

Б) 3

В) 4

Г) 5

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

3-4 год обучения

1. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

А) против часовой стрелки

Б) по часовой стрелке

В) хаотично

Г) куда покажет судья

2 – Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче?

а) 2 б) 3 в) 4 г) 5

3 - Сколько секунд отводится на подачу игроку?

а) 5 б) 6 в) 8 г) 10

4 - Либеро – это...

а) разыгрывающий игрок

б) нападающий игрок

в) игрок зоны защиты

г) тренер

5 - Из 1 зоны игрок переходит в....

а) 3 б) 4 в) 2 г) 6

6 - Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

А) падающий мяч;

Б) летающий мяч;

В) планирующий мяч.

7. Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?

А) 2.24

Б) 2.26

В) 2.38

Г) 2.43

8. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар из:

А) 1 зоны

Б) 2 зоны

В) 3 зоны

Г) 4 зона

9. Игрок какой зоны выполняет подачу?

А) 6 Б) 1 В) 2 Г) 5

10. Сколько игроков одной команды записано в протоколе игры?

А) 10 Б) 12 В) 14 Г) 16

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

5-6 год обучения.

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в:

а- США; б – Канаде; в- Японии; г – Германии.

2. Автором создания игры в волейбол считается:

а – Елмери Бери; б – Вильям Морган; в – Ясутака Мацудайра;
г – Анатолий Эйнгорн.

3. Размер волейбольной площадки равен:

а – 9м x 16м; б – 9м x 18м; в – 9м x 19м; г – 10м x 20м.

4. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:

а – 2м 43см; б – 2м 45см; в – 2м 47см; г – 2м 50см.

5. Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:

а – 2м 24см; б – 2м 45см; в – 2м 47см; г – 2м 50см.

6. Игровое время в волейболе состоит:

а – из 2 партий по 20 мин; б – из 3 партий по 15 мин;

в – из 5 партий по 15 мин; г – из 5 партий без ограничения времени.

7. Одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находиться:

а – 5 игроков; б – 6 игроков; в – 7 игроков; г – 8 игроков.

8. В каждой партии по правилам волейбола можно произвести

(а - 6, б – 8, в – 10, г – 12) полных замен.

9. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют.....

10. В волейболе игрок либеро должен отличаться от остальных игроков на площадке:

а – цветом майки; б – ростом; в – размером номера на груди.

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

7-8 год обучения

1. В волейболе игрок либеро может заменить основных игроков на площадке, во время их игры в зонах

2. В волейболе в каждой партии команде предоставлено право на:

а – 1 тайм-аут; б – 2 тайм-аута; в – 3 тайм-аута.

3. Длительность тайм-аута (в сек.) в волейболе:

а – 30; б – 45; в – 60.

4. Во время тайм-аутов в волейболе игроки, находившиеся на площадке, должны:

а – уйти с неё; б – подойти к тренеру; в – подойти к своей скамейке запасных.

5. Длительность перерывов между партиями (в мин.):

а – 1; б - 3; в – 5; г – 2.

6. Ошибки в расстановке принимающей команды в волейболе определяет:

а – первый судья; б – второй судья; в – по возможности оба судьи.

7. Смена площадок в волейболе происходит:

- а – после каждой партии, за исключением решающей;
 - б – после того, как какая-либо команда первой наберёт 8 и 25 очков;
 - в – после каждых разыгранных 10 и 20 очков.
8. В волейболе в решающих 5-й и 3-й партиях после (а – 7; б – 8; в – 9) очков команды меняются сторонами.
9. Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называют
10. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:
а – бросок; б – подача; в – передача; г – приём.
- Критерии оценивания:
10-7 – усвоил материал
6-3 – необходимо повторить
До 2 – повторное изучение

9-10 год обучения

1. В волейболе игрок, находящийся в 1 зоне, при «переходе» перемещается в зону №.....
2. В волейболе игрок, находящийся в 5 зоне, при «переходе» перемещается в зону №.....
3. Сколько времени отводится на выполнение подачи (в сек.) в волейболе:
а – 5; б – 6; в – 8; г – 3.
4. подача в волейболе может выполняться:
а – только одной кистью; б – одной кистью или любой частью руки;
в – любой частью руки и ноги.
5. В волейболе право на подачу получает игрок, находящийся в зоне №:
а – 1; б – 2; в – 5; г – 6.
6. Технический приём атаки в волейболе, заключается в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки, называется.....
7. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает:
а – атакующий удар; б – блокирование; в – заслон; г – задержка.
8. Время на замену в волейболе определяется в :
а – 30 сек; б – 60 сек; в – столько, сколько необходимо для записи замены в протокол.
9. Какой термин относится к волейболу:
а – фол; б – угловой; в – пенальти; г – блок.
10. В волейболе при блокировании переносить руки на сторону соперника:
а – можно; б – нельзя; в – можно при условии, что это не мешает игре соперника.

- Критерии оценивания:
10-7 – усвоил материал
6-3 – необходимо повторить
До 2 – повторное изучение